吴式太极拳



人民体育出版社

吴 式 太 极 拳

徐致一 编著

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷　　新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本　　75千字　　$4\frac{16}{32}$印张

1958年7月第1版　　1982年5月第7次印刷

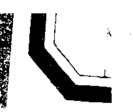
印数：182,001—272,000册

责任编辑：阎　海、王　洁

封面设计：周梦麟、孙今荣

统一书号：7

定　　价：



目　录

重印说明

本书是已故作者徐致一编著的。一九五八年出版后，至一九六四年曾五次印刷。一九六四年后未重印再版。

书中介绍了著名拳师吴鉴泉（1870——1942）的拳式。拳式的动作插图，其中六十余幅是根据吴鉴泉的遗留拳照绘制的；另五十幅是按照吴先生弟子赵寿村补充的拳照绘制的。补充的拳照有些是拳式过程中的衔接动作，不是已经静止的定式，可能有与定式不尽符合的地方，这点应加以说明。

有关拳术的理论部分，是作者根据吴鉴泉先生的传授论述的。其中有关自然科学部分是作者个人的心得体会。

吴式太极拳以柔化为主，作者只从柔化方面论述太极拳的拳理和拳法，但不否认太极拳其他方面的有关理论。

原书在编写过程中，作者曾得到赵寿村、吴耀宗、陈振民、张达泉、郭启通、孙润志、杨炳诚、杨孝文、丁晋山、丁德山、程锡甫、陈觉吾、朱廉湘、周元龙等的帮助。

这次重印只改写了《吴式太极拳简介》，对原版本的内容未作改动。书中不妥之处，希读者提出意见，以便不断改进和充实。

人民体育出版社编辑部

一九八〇年四月

吴式太极拳简介

吴式太极拳是从杨式太极拳所传的拳式发展创新的。杨式太极拳原有大架和小架之分，吴式太极拳是在杨式小架拳式基础上逐步修订的。吴式太极拳始于满族人全佑（1834——1902），后经其子吴鉴泉（从汉姓吴，1870——1942）加以改进修润而形成一个流派。

吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，拳式小巧灵活。拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。推手动作严密、细腻，守静而不妄动，亦以柔化见长。

书中介绍的系吴鉴泉晚年所传授的拳式。

第一章　太极拳的优点

武术的各种套路在鍛炼上都有特殊的要求。由于它的鍛炼要求限定在某些方面，就必然不能兼顾到其他方面，所以任何一項武术都有它的优点，也都有它的缺点。太极拳是一种柔性武术，按照它的方法来进行鍛炼，在疗养作用上和柔化功夫上，当然有它的特点；但在扩大肌肉和发展外壮功夫的方面，当然就不能和刚性武术相提并論。因此，說太极拳有优点，并不等于說太极拳沒有缺点，也并不等于說这些优点只是太极拳所独有。总之，太极拳有它自己的特点是不可否认的事实。下面就根据它的特点来說明它的优点：

一、作为健身运动的几个优点

（一）全面鍛炼： 太极拳的动作有几个极为重要的特点，如柔軟、慢、連貫、走弧綫（即圓形动作）和一动无有不动（語見“十三势行功心解”），都是鍛炼上絕对不可忽視的法則。后文还要分別細說。在这里只是拿一动无有不动的特点来証明它的全面鍛炼的作用。大家都知道，游泳是需要手足和身体一起动作的一項运动，它已經被公认为有全面鍛炼效果的运动項目之一。太极拳在动作时，凡是全身能动

的部分，都需要参加活动，所以叫做一动无有不动。它的运动量虽然較游泳为小，但在全身动作的和諧上和細致上，却是有过之而无不及的。可見太极拳具有全面鍛炼的优点。

（二）內外兼顾：太极拳在鍛炼时，不但肌肉活动有各式各样的柔和动作，同时还要做好呼吸运动和横膈运动，来促进心、肺、腸、胃等內脏的机能活动。另外，由于每一个动作都用意識加以引导，使人精神集中，不起杂念，以至越练越純靜（即心境異常安靜之意），也能使中枢神經系統进行更好的調节作用。这种鍛炼方法，一面具有一般运动項目活动肌肉的好处，一面又吸收了靜坐法調息养神的好处，所以能有內外兼顾的优点。

（三）趣味浓厚：太极拳的动作都走圆形或者弧形的綫路；在初练架子时，不容易做好圆形动作，当然趣味較少。但练到后来，越练越熟，圓轉如意的程度不断提高，便会发生浓厚的趣味。到最后，如能在圓形动作中，运用虛实变化和运劲調息的功夫时，它的趣味也就更加层出不穷了（这种趣味对于推手也并不例外）。趣味浓厚能提高鍛炼情緒，对促进健康很有好处，这也是太极拳所具有的优点之一。

（四）陶养性情：太极拳的动作要求柔和，要求輕灵貫串，又要求在动作中包含着“动中有靜、靜中有动”的意識作用，能使性急的或者性慢的练拳人在无形中接受影响，矫正原有的习慣。因为太极拳一面讲究灵敏，能使人提高敏感，一面又讲究沉靜，能使人抑制浮躁。另外，在推手时，即使两人功力相等，但好勇斗狠的一方，往往受到更多或者更重的打击，这也能使粗暴的人收到潛移默化的效果。由此

可見太极拳具有陶养性情的优点，在理論上和事实上也都有一定的根据。

（五）人人可练： 太极拳动作柔和，速度較慢，拳式也并不难学，而且式子的或高或矮和用力的或多或少都可根据各人的体质而有所不同。由于它的运动量可大可小，不但年老体弱的人經常练习不致发生流弊；即使对于身体强壮或者从事剧烈运动的人也都是极为适宜的。推手虽是两人对练技击的方法，但由于太极拳以灵敏柔化为主，只要任何一方不用僵劲或者猛力，也决不会发生伤害事故。这些都是太极拳合于人人可练的优越条件。

（六）医疗作用： 运动量較大的体育运动，消耗体力过多，弱者不能胜任，病后更不相宜。太极拳有它的种种特点，以适应病人的不同要求（但正在咯血或者出血的病人除外），所以能帮助病人在恢复和增进机能活动上获得显著的效果。我們对于疾病的发生，在很早以前，就有“气血不和”的說法。这句話，以前曾經被认为不可理解，其实是旧时的用語：以心代脑，以气代神經纖維，所以和現代学說难以相通。根据作者的体会，这句話原是包含着神經系統对于心脏血管系統的調节和支配不能統一的意义在內，所以內科中医用葯时都是以促进病人的本能来治疗其自身的疾病；針灸医师和推拿医师也都是用刺激或者压迫有关神經的方法来达到医疗的效果。太极拳一面运用有效的动作来活动全身肌肉（当然包括神經纖維的活动在內）；一面又运用深长的呼吸来調节心脏的机能活动和血液的流行；同时还要用意識引导动作，使人排除杂念，专心一意，在极其宁靜的情緒下进行

鍛炼，都在于促使神經中枢对整个神經系統发生良好作用，以自己的本能来治疗疾病或者增进健康。

二、太极拳在技击上的几个优点

（一）以柔济刚：太极拳所以重柔輕刚，不仅仅是为了柔能克刚的道理，主要是怕人在技击上犯了“双重”的毛病。有人认为“两腿同时用力支持身体”就是“双重”，以致在拳趟中取消了騎馬式，这是不对的。甚至害人不浅。拳趟中用不用騎馬式虽可由各人的要求来决定。但是把騎馬式作为双重来解释，就难免要誤人不浅了。所謂双重，是說与人交手时，旣不肯用人刚我柔的走劲去引使对方落空，又不会趁势用“粘劲”去取得我順人背的优势，只知道遇人用力我也用力，見人搶先我也搶先，結果是力小輸給力大的，手慢輸給手快的，这并不是对方武艺高强，而是自討苦吃。王宗岳太极拳論对于这一点說得非常明白，原可由学者自己去領悟，但恐双重之說誤解越来越深，所以趁此机会略为解释。双重的毛病，簡单說来，就是只知用刚不知用柔的毛病。須知两人交手都用刚劲，劲小者必受制于劲大者，或者两敗俱伤。太极拳处处讲柔化，首先在避免这种不必要的或者不利于自己的冲突。但是在交手时，如果只知退避而不会进击，就与刚柔相济和以柔克刚的道理不相符合了。太极拳之所以称为太极，主要在說明它的用劲是柔中有刚、刚中有柔，相当于太极的阴不离阳，阳不离阴的意义。曾听人說：专练柔化者不会发人（就是沒有“发劲”的意思），这是錯把“柔”与

"发"分为两件事，并未懂得柔中有刚和刚中有柔的道理。太极拳的动作必須走弧綫，就是为增进动作中的由柔轉刚和由刚轉柔的便利而制定的。在运用时，刚柔循环，无端可寻，它与一般直綫击法的出入分明，絕不相同。也許有人要問：手快打手慢，大力打小力，不是更为干脆，何必要走迂緩的弧綫呢？要知道一个人只相信自己的手快力大，絕不估計他人的更快更大而輕易出手，显然是从主观出发的冒险行动。他可以儌倖得胜，也可以一敗涂地，在安全上是毫无保障的。太极拳处处用柔劲，首先在避免冲突中的无謂牺牲，以免一出手就遭到失敗的危险，同时可以从柔化中去了解对方的虛实强弱，然后根据已經获得的优势而立即还击；如不当还击，也不致失手誤伤。至于走弧綫，粗粗看来，似乎比走直綫为慢，但弧綫动作可以随处轉变，有时更比走直綫为快，所謂"后发先至"就是从这当中得来的。这种"刚柔相济、攻守咸宜"的技击方法，是太极拳的基本优点所在，学习者应当特别注意。

（二）以静待动： 太极拳的柔化方法虽然有攻守咸宜和保障安全的优点，如果用得不得其时或者不得其点，未能掌握对方的动向，还是难以得到充分效果的。因此，在应用时还須依靠"以靜待动"的素养。根据前面的說法，可以想見太极拳的击人，并不主张采用"先下手为强"的主观手法，而是在听出（这是交手时的感覺，术語叫做听劲，是用身手上的感覺去听对方的劲路）对方眞正动向以后，用"后发先至"的还击方法。这种击法首先要求本人自己极度鎭靜，听任对方爭先出手和出劲，不可着慌，必須等他发出劲来，方

可还手。如来势较猛可用化劲引使落空，握采二劲就可择一而用。如不要他近身，也可乘他未至而用掤劲截之，或者乘对方第一劲已过第二劲尚未发动的空隙而发劲击之。总之，要在对方不及轉变或者陷入劣势的时候，給以迅速的打击。打手歌中所說：“彼不动，已不动；彼微动,已先动”,就是指“以静待动”“后发先至”而言。这一优点的作用主要表現在下面两个方面：一是待机而动，容易击中对方；一是万一击不中时,由于对方已处于被动地位,也不致受到对方的还击。

（三）以小制大：这是太极拳根据力学原理，利用一种动作（技击上叫做“着”）在对方的动作上，加上我的劲或者减少我的劲（从有劲突然变为无劲，术語叫做“空劲”，目的在使对方落空，外間所传說的：空劲打人，在太极拳中是沒有这种劲的），使对方重心动摇，或者先“化”后“粘”逼使对方陷入不利的方位，然后趁势打击，絕对不用硬打硬进的手法。拳論中所說的“四两拨千斤”并不是夸大，因为在对方重心极度不稳的时候，只要輕輕一拨就会跌倒，原无需用很多力量。有时只要大声一喝，也能使对方因受惊而随势跌倒。因为人身也是物体，不能不受重心的影响，而人是能自动的，乘他自动而加以打击，他就比不动的物体更容易失去重心。这里面都有力学的根据，可以証明小力制大力的可能性，絕不是这門拳术另有其它神秘作用。体弱力薄的人如欲懂得一些技击上的道理，学习太极拳也最为相宜。

（四）以退为进：太极拳的用劲虽然千变万化，但总的說来，只有两个大字：一个是“走”字，一个是“粘”字（参閱附录的“太极拳論”）。走是柔化对方以保障自己安

全的方法；粘是柔化以后乘机贴进以控制对方变动的方法。这两个方法，在应用时实在是一个方法的两面，学习者必須懂得“走即是粘，粘即是走”（語見“太极拳論”）的道理，方能尽其妙用。同时，作动作还要养成走弧綫的习慣，須知“由走轉粘和由粘轉走”都是以圓形动作为基础，功夫越深，在应用时，弧綫也就走得越短，甚至只有弧綫的意味而很难看出弧綫的动作。这种“曲中求直”（語見“十三势行功心解”）的方法，粗看起来，好似迂緩，但实际上則是“后发先至”的主要关鍵所在。至于走与粘所以要循环运用，簡单說来，只是教人在交手时，先要順着来劲的方向，用“走”法引使落空，以避免冲突（即是避免損伤），然后再順着走化以后的余势，随即用粘法遏制对方的轉变，以造成我順人背的优势。此时，如果对方还想勉强掙扎，便可越粘越紧，使对方身体失去平衡，若再趁势发劲，对方在劣势下无法还手，很难逃避打击。如果我的粘法遏制不住对方，便不可冒昧发劲，应当放任对方轉变，并继續用走用粘，去造成优势，方可发动打击。当然，功夫較高的技击家，只要用一次走粘便能把对方击中。但在练功时，应在循环运用上去力求熟练，以养成“以退为进”的习慣，方能在应用时得到有胜无败和虽败不伤的保障。这与硬打硬进缺乏安全保障的方法来比，就不难看出以退为进的方法，确是技击上一个极大的优点。

本章主要在說明太极拳的性能和趣味所在，并不打算把它夸大为万能的武术，因为柔性武术偏于修养的作用，在发展肌肉和鍛炼外壮功夫方面是不能与刚性武术相比拟的。

第二章　太极拳在行功时的心理作用

在任何一项体育运动里，每一个动作，都需要用力，而且有一定的要求。如果沒有人的意識通过神經中枢起着支配作用，那是絕对不可能出現任何一个动作的。各項武术，虽然都是以拳做技击动作为主，但是在要求上有刚、柔、快、慢和其他不同的特点，所以在练习时，还要根据各人的不同要求，用意識去想象每一个动作的技击作用。可見练习各項武术都需要“用意”，并不是只有太极拳才重視这个法則。那么，太极拳为什么特别要强調“用意不用力”这一个特点呢？这是因为太极拳的用力与其他武术的用力有所不同，所以在“用意”上也显得格外重要了。現在先从动作与意識的結合来說，太极拳的动作是一种柔軟輕松的慢动作，与刚强有力的快动作截然不同。这两种动作，在要求上，既然有一刚一柔和一快一慢的巨大区别，那么，在练习时，虽然以同样的技击动作作为对象，但是所作的想象，为了符合动作的要求，就不可能采取同样的內容：一則以动作刚快为主，自然应当从“搶先进攻”去想象它的技击作用；一則以动作柔緩为主，自然应当从“先化后打”去想象它的技击作用；它們都有各自的因果关系，不可随意变更。同时，太极拳的慢动作，对接受意識的支配来說，还有它更重要的作用：刚强有力的快动作，由于速度高，它只能在动作的起迄（止）两

点，甚至只有其中的一点，受着意識的支配（一发必須发足，一收必須收足，在中間沒有廻旋余地）；太极拳由于动作柔和緩慢，不但在一起一迄的动靜两点上，受着意識的支配，即在由动而靜和由靜而动的任何一个过程中也处处接受意識的引导，想停則隨处可停，想进也隨处可进。这种练法，在技击上，主要有两个作用：一是教人在运动时作不断的想象，把技击功夫提高到“神明”阶段，換句話說，就是利用精神力量(即心理作用)来影响肉体上的种种鍛炼；一是在于养成不妄动的习惯,使人在交手时,不致于不自覚地作出毫无作用的动作。上面主要在說明两种技击动作的不同处，下面再把精神影响肉体的道理,略为介紹,以供初学者参考。

关于精神能够支配肉体的事例，是不胜枚举的。最常見的，如意志堅强的人在工作上或者事业上往往不怕任何艰难，百折不挠。更显著的如一些具有堅强意志的革命志士，在任何遭遇中，都能够忍受生活上或者肉体上的任何痛苦而决不屈服，这都可以証明精神力量的伟大作用。再拿小事情来說，一个人在異常高兴的时候，往往会覚得眼前的东西样样可爱，胃口也会比平常好些；如果遇到忧伤的事情，就会发生相反的現象，这也可以証明生理作用受着心理作用的影响。这是因为我們人的神經系統从中枢到末梢是一个整体。身体同外物相接触或者受到刺激的时候，首先是引起神經末梢的感覚，感覚对于所接触到的东西并无认識的能力，在感覚以后，立即由神經末梢的波动，通过神經纖維而传到神經中枢，方能发生想象作用而有所认識，这就叫做知覚。知覚是人們的种种观念的发源地。观念与运动中枢的关系极为密

切，如有时我們心里刚想拿一件东西，还沒有想到对象，手便举了起来；或者在看到梅子的时候，并沒有尝到酸味，口里也会充滿涎水，这都是观念对运动中枢发生作用所引起的反射現象。动作上的所謂熟能生巧，实际上，就是上面所說的反射作用。此外，研究精神治疗的人能够应用催眠术治疗疾病或者矫正习惯，也是利用本人的心理作用来达到医疗效果的。有时，我們还无需运用催眠术，只要用言語鼓励也能发生效力，如最近所看到的一篇譯文（上海新民报所載，艾理从苏联“涅瓦”杂志节譯）上說：有一个十二岁的女孩，重病后很久还不能行走，妨碍她独立行走的主要原因，是她不相信自己再能站起来走路，后来在大家的劝說和鼓励下，她終于試着练走，結果能走了，医生不用外科手术而用心理治疗，是在培养她对恢复走路能力的信心（大意如此，不尽是原文），就是一个很有力的証明。最近在体育参考資料上还看到一則消息：“苏联专家在研究将催眠术用到体育上去的可能性，滑雪中的跳台运动員在练习中已运用催眠术”，这更可以証明心理作用与体育运动的密切关系了。初学太极拳者必須懂得上面所說的道理，才能深刻了解用意不用力的作用。

太极拳在“十三势行功心解”里，一开首就有“以心行气”“以气运身”等語，虽然是行功时很重要的一个法則，但是，初学者往往不易領悟。其实，上一句里的“以心”二字应当作为“用意”来解釋，是大家都想得到的，在“太极拳論”和“十三势歌訣”里也一再提到这个“意”字。所难懂的，只是在“行气”和“用气”这一个問題上。这个“气”究竟是什么东西呢？这是因为我們的先輩对于身体里面有种

經中枢、神經纖維和神經末梢的物质存在，以及它的生理作用都还沒有明确的认識。总以为人的动作是一种“气”或者一种“神”在內部发生作用，术語上所常用的“內练精气神”就是从这个认識而来的。拿我們所知道的生理知識来說，这里所指的“气”决不是与呼吸有关的气，应当作为遍布全身的神經纖維和神經末梢来解释。因为人身的动作和內脏的活动都是这些东西在接受神經中枢的命令以后所发生出来的作用。可見以心行气不过是运用意識的意思，再与“以气运身”一語相結合，就能說明意識与动作的主从关系。前人是把“气”看做神經系統以外的一种东西，所以分作两句話来說明行功的方法，这是首先应当看清楚的。

上面一段主要在肯定太极拳在行功时的心理作用，至于太极拳如何把心理作用結合到动作上去，还得細說一番。在第一章里，我們已經知道太极拳的动作有不少特点，我們根据这些特点来进行鍛炼，当然也能够在健康上和技击上得到很好的效果。但是，太极拳的創造者是把精神鍛炼和肌肉鍛炼看做同样重要，甚至还把前者看得更为重要。同时，由于前人深信精神能够支配肉体的道理，所以在鍛炼方法上还要提出“用意不用力”的最高法則，使所有动作在意識的不断影响下，能够发生精神力量，以提高太极拳的运动效果。“十三势行功心解”在“以心行气”“以气运身”等話之后，紧接着还有“精神能提得起則无迟重之虞……，意气須換得灵乃有圓活之趣”等語，也都是以精神来影响动作的說法。因此，我們在炼习太极拳的时候，并不是单单从姿势上和动作上去滿足有形的要求，必須同时在动作上和姿势上加

上一定的想象，并且要确信每一个想象一定能够在动作上产生預期的效果。这一个方法，作者在三十年前曾經給它取了一个名称，叫做“想当然”，只是利用它的詞面，不是采取它的原意，作者是作为“一切想象都有当然效果”来解释的。譬如“以心行气”和“以气运身”这两个不可捉摸的动作，都是无法表演的，我們只有按照拳論的指示，用自己的想象去肯定它的作用和效果。又如以心行气句下还有“务令沉着”一語，既然太极拳是不許用力的，那么，我們也只有在动作上作沉着的想象，以符合拳論的要求。另外还有“气沉丹田”，“气宜鼓盪”等要求，虽然可以从动作上得到一定的帮助，但是在行功时，也不是用力去鼓气或者用力去沉气，只是在意識上作应有的想象而已。上面所說的想象，說起来虽然簡单，但其效果却不是一下子就能得到的，必須在不断的鍛炼中和不断的想象中使自己的精神先受一种催眠作用，方能在生理上发生一定的影响。“十三势歌訣”里所說的“势势存心揆用意，得来不覺費功夫”和“功夫无息法自修”等語，都足以証明这一方法久练自然見功的道理。在技击上，太极拳就是依靠这种鍛炼方法，来养成中枢神經的反射作用，使人在交手时，只要凭着感覚或者凭着想象，无須通过知觉的分析作用，便能发出适当的动作而取得胜利。这种現象，在我們的手工操作上，有的人能够练成惊人的技能，也是同样的道理。

由于“用意不用力”是太极拳里最为重要的一个法則，所以，作了較多的說明。但这一法則要說得很透彻实在也不容易，作者限于水平，只能說到这里为止。

第三章　太极拳在动作特点上的生理作用

上一章所說的心理作用，实际上也就是生理作用，原可列入本章范围以內一起說明，因鉴于这一特点——“用意不用力”是太极拳各项特点中最为突出的一个特点，并且需要較多的解释，所以另立一章，并不是把它撇出在特点之外。太极拳的各项特点，有些表现在动作方面，有些表现在姿势方面，都是鍛炼上的重要标准，在后面的练习方法里当然还要分别說明其內容，本章为了避免重复，只是把这些特点的生理作用略为介紹，以供学习者参考。

一、表现在动作方面的几个重要特点

（一）柔：在武术中有专练刚劲的，也有先练刚劲后练柔劲的（如形意拳有明劲、暗劲和化劲的分段），太极拳則始終以鍛炼柔劲为主，所以是一种柔性的武术。柔的好处是用力較少而不使肌肉过于紧张，从扩大肌肉、增强体力来看，虽属效果較小，但在运动时不致使呼吸过于急促，也不会消耗过多的体力，对身体較弱或者患病初愈的人来說，則是一

种适应生理要求、不致发生流弊的保健动作。

(二)缓：练刚劲或者练明劲，在动作上，都需要快而有力。练柔劲也有用快动作的，但太极拳则是以慢动作为主，所以"缓"也是太极拳的一个动作特点。缓与柔，在动作时，是密切配合的。它对于调和呼吸具有更积极的控制作用，同时也是节制体力消耗的一个有效方法。另外，对于"用意識引导动作"的运动方法，它也起着极为重要的阶梯作用，这是太极拳必須用慢动作的主要原由。

(三)松：太极拳，从保健方面来説，是一种"在运动中兼修靜坐功"的鍛炼方法，在术語中叫作"动中求靜"。因此，在练拳时，絕对不許有絲毫强項、努目、挺胸、拔腰等紧张姿态。不但在动作上最有关系的手腕、臂、肩首先应当放松，即在胸、腹、腰、背等处也必須做到无处不松，方为合法（下肢要承載体重，虽然不能求松，但也要力求自然）。这样做，首先可以不引起情緒上的紧张，其次在使腹呼吸和横膈运动不受牵制，可以发揮更大的作用。它与上面所説的柔緩两动作相結合，成为三位一体，是太极拳一切动作的基础动作，也是练太极拳的人所以能够在平淡无奇的姿势中得到健康效果的关鍵所在。

(四)和諧：絕大多数的武术項目，在动作上，都讲究和諧，在术語上，一般叫作內三合、外三合，总称六合，太极拳当然也不会例外。但太极拳所要求的和諧，必須是：全身各部分，从头到脚都能与手所指示的动作密切配合，做到"一动无有不动"，成为完整一体的样子。不但在动作上的进退起落、上下左右要处处互相呼应、十分和諧；同时在呼

吸方面和意識方面，也要saturated可能地与每一个姿势的虚实动静相結合。它的作用，首先在使全身各部分，在每一个动作中，都能得到同时运动的机会；其次是利用动作的完整性来促进腹呼吸的鼓盪作用(即拳論所謂“气宜鼓盪”)；同时，对于上面所說三个基础动作的适当配合，也能起着极为自然的調节作用。由于太极拳所要求的和諧不同于一般和諧，所以在动作上也成为一个重要特点了。

(五)連貫：这是指整套太极拳在各个拳式之間，或者各个动作之間，都要前后銜接，不可在銜接处有显著的停頓或者露出断續的痕跡（在无形中用意識表示虛实輕重者不在此限），务使全部动作，节节貫串，綿綿不絕，如同一气呵成一般。例如体操或者簡单的武术动作，都是做完一式再做一式，各式之間不相銜接，恰恰与此相反。这一特点主要在使各个式子的和諧动作連接起来，形成一种自然的节奏，来提高动作的效果。拳論中所說“如长江大海滔滔不絕”，就是指这种景象而言。另外，这种有节奏的連續运动，由于动作異常細致，还具有逐步引人入胜的浓厚趣味，可以提高练拳人的情緒，在生理上，当然也会引起良好的作用。

(六)圓形动作：一般鍛炼身体的动作，絕大多数是走直綫的，而太极拳則个个动作要走弧綫，由于动作的前后連貫，弧綫往还相接，自然就成为圓形动作了。圓形动作的好处，不但对于上述各特点的完成要求起着积极的作用（不走弧綫是不可能做到太极拳所需要的和諧与連貫的）；同时由于动作的圓轉曲折，以及全身上下都有或大或小或明或暗的圓动作在和諧地进行，能使肌肉、骨骼和韌带同时得到适当而

均匀的活动。所以在鍛炼效果上，也不是任何直綫动作所能相提并論的。当然，这一特点，还得与上述各特点相配合，方能发揮太极拳的运动效果，否則，就不过是一般的圆形动作了。

(七)用意不用力： 这是說练拳时应当多用意識去影响动作，不要依靠多用力气去求得效果（完全不用力，是不可能的，少用力是可能的）。关于这一特点的生理作用和它的重要性，已在上一章詳細說明，此处不再多說。

二、表现在姿勢方面的几个重要特点

(一)悬頂弛项： 悬頂在术語中叫做“頂头悬”，又叫做“虛領頂劲”，是說头頂与地平綫应当保持垂直的姿势，如同头頂上有绳索悬着的一般。这样头部可以自然垂直，同时也不致于前俯后仰或者左右歪斜。悬頂不同于拔頂，所以在拳論中又有“虛領頂劲”的指示，教人不要故意拔頂。弛项与强项恰恰相反，是教人頸部不要用力，应当任其自然放松，以与悬頂相适应，太极拳要求全身都能放松，头部是神經中枢所在的地方，当然更不应有絲毫紧张。根据苏联生理学家巴甫洛夫的理論，我們应当相信，凡是使神經中枢受到良好影响的方法（神經中枢需要安靜，不需要紧张），也就是使中枢神經系統对全身各个系統和器官的机能活动起着良好作用的有效方法。因此，我們对于太极拳的头部姿势不仅仅在于保持它的垂直，尤其重要的是在于注意它的松弛与自然。同时，我們还应当記着头部姿势的正确与否，对于全身整个

姿势也有很大的影响。至于面容方面，当然也要听其自然：第一不要努目而視（不努目的呆視也要避免），否則，是与拳論“神宜內斂”一語不合的，同时也会使眼球的肌肉活动不够灵活；第二不要用力閉口，更忌使劲咬牙，鼻腔呼吸是符合卫生的好习惯，因此，閉口是必要的，但是口上用力不宜过大，那样会形成屏气不吐的毛病（练拳时如果呼吸太紧张是应当张口徐徐吐气的）；第三应当舌抵上顎，使唾腺分泌更多的津液，不但可以适应练拳时的潤喉之需，使呼吸不致受喉头干燥的影响，同时有較多的津液咽入胃脏，对消化也有一定的帮助。

(二)含胸拔背： 在生理上，身体的强弱与肌肉运动力的强弱有着密切关系。但肌肉有随意肌与不随意肌的区别，前者是与身体各部份的骨骼骨节相联結，在意識的暗示之下，能够随意伸縮；后者則是围繞在內脏的壁部，不受意識的暗示，而是由于本体的伸縮力自成运动。因此，可以想見不随意肌的肌肉活动，如专靠四肢运动，显然只能得到間接的或者較小的效果，如果要获得較大的直接效果，势非在軀干上另加适当的运动不可。太极拳的含胸拔背就是为达到的这种效果的一个主要姿势。含胸与挺胸恰恰相反，挺胸是使胸部突出，含胸是使胸部收进，两者作用不同，可想而知。太极拳是以练习深呼吸（即术語所謂气沉丹田）为其主要运动之一，所以用含胸的姿势能使內部横膈有向下舒张的机会（含胸是随着动作而有所变动的，并不是固定的姿势），可以很自然的形成横膈式的深呼吸（吸气时腹部能自然收縮，呼气时腹部能自然舒张，与气功疗养法的逆呼吸相同），同时由

于横膈的张缩，使腹腔和肝脏受到时紧时松的腹压运动，对輸送血液和促进肝脏机能活动，当然也有良好的生理作用。至于拔背，原是随同含胸动作，背部自然弓出的一个姿势，能含胸自然也能拔背。它的主要作用在使脊柱的背椎（也称胸椎）部份能够得到从前弓形〔)〕轉向后弓形〔(〕的調剂活动；其次，是在运动时使肩背部份的肌肉得到更多的舒展活动。技击上所說的“力由脊发”，就是从这里练成习惯的。横膈式呼吸运动，对其他內脏机能当然也有一定的生理影响，本书不作专門研究，所以从略。

(三)转腕旋膀：在早先，作者也是把“沉肩墜肘”看作太极拳的特点之一，其实“不許寒肩”（即两肩聳起，如同畏寒之状，与沉肩恰恰相反）和“墜肘护胁”，原是一般武术所同有的規律，只能称为要点，不能称为特点。当然，太极拳的沉肩墜肘，在技击上还另有它的特殊作用，但也不过是运用上的不同，不能作为姿势上的特点而論，所以不列入本文以內。轉腕旋膀（膀指小臂）的术語，虽是作者所創造，不見經传，但太极拳的动作是走弧綫的，我們在絕大多数的上肢运动里，都可以看到“腕随掌轉”和“膀随腕轉”的細致动作，以与圓形动作相配合，这与一般刚性武术的上肢运动（手腕要固定有力，小臂的屈伸也很少旋轉）是显然有别的。因此，我們有理由把它作为姿势上的一个特点。它在技击上是提高柔化作用的一个方法，同时它也增进了腕、肘、臂、肩各部在联合动作中的肌肉活动，都是一般直綫动作所不能得到的运动效果。

(四)展指凸掌：太极拳名为拳术，其实握拳甚少而用掌

特多。掌的练法，一般都讲究手指用力并紧，太极拳偏偏相反，要求自然舒展，既不許用力并攏，也不要故意伸开。可是在伸臂出掌到达終点的时候，特别是立掌前推的动作，却要把掌心用暗劲微微一凸（如不用暗劲，也要用意識在暗中同时表示），使指尖有一种感觉，如同有气貫注一般，在小臂上也会觉得肌肉微微紧张。这两个姿势虽都是很小的特点，但展指对放松肩臂起主要作用，而凸掌則与腹呼吸有密切关系（它是与沉气相呼应的），有一些练拳的人只注意展指而并不重視凸掌，在作者看来，是不够严格的。

（五）弓腰收臀：在拳論中有“主宰于腰”一語，在“十三势歌訣”里又有“命意源头在腰隙”和“刻刻留心在腰間”等語，可見太极拳是十分重視腰部动作的。我們前面談到太极拳是走圓形的动作，可是这种圓形动作，并不是光用手画些圈子就算对了，腰部也必須有旋轉动作去适应或者去带动身上其他部份的动作，才算合乎法則。明白了腰部动作应当与一切动作息息相关的道理对于上面所說的几句拳經也就不难理解了。弓腰即坐腰，也有叫做塌腰的，它是坐身时向下松腰使腰部向外弓出的一个姿势，与一般向上拔腰使腰部向里癟进的姿势完全相反；这一姿势与含胸相配合，就是靜坐法的坐身姿势。收臀是弓腰后臀部自然收进的姿势，与一般癟腰突臀的姿势完全相反。弓腰收臀的作用，主要与沉气有关，也就是加强横膈式的呼吸运动；其次在保持尾閭(即尾骶骨，在脊柱的下端）的自然中正（突臀时容易扭臀常常要使尾閭中正受到影响），另外，由于身体重心能够稍稍降低，对于做好平衡动作，也有很大的帮助。

(六)屈膝坐腿：一般武术动作，在一腿向后伸出的姿势里都要求腿膝用力伸直，不許弯曲，但太极拳却以自然伸直为主，而同时又独多屈膝坐腿的姿势，为一般武术所少見。它的作用主要还是与沉气有关。由于在动作中采取了这样的姿势，使得膝胯两骨节的肌肉和韌带得到更多的伸展活动，在鍛炼上，也有很显著的运动效果（初练太极拳时自覚腿上并未用力也会发疲即其明証）。另外，由于这一姿势，两腿一虛一实，在动作时不断交换，也避免了两腿同时用力容易疲劳的缺点。这一姿势，在过去并未作为特点，其实，它与含胸弓腰密切相配合，是极为重要的一个姿势，而且也是太极拳所必需的姿势，所以作者特地把它列了出来，以供初学者参考。

本章主要在于把太极拳的动作特点与健身有关的道理略为介紹，以供讀者研究。至于其他基本动作当然也有增强体质的作用，但因为都是武术上的一般动作，所以不作說明。

第四章　太极拳在技击上的力学根据

用拳击人或者用掌推人，可以使对方身体受到力的作用而移动原有位置，有时，也可能因为用力不当，或者对方已有准备而沒有得到預期效果。从力学来看，不問它們所产生的效果如何，都是符合于运动定律的必然現象。因此，任何一項武术，不論是刚性的或者是柔性的，只要用以击人的力确是一种物质的力，而且在两人中間发生作用与反作用的，都是同样受着运动定律的支配。同时也可以想見：这种运动定律，旣不是太极拳所独有，更不是太极拳另有什么神通可以創造运动定律或者违反运动定律，只不过是久练太极拳有了成就以后，能够在运用上，或多或少地掌握着运动定律，以使力的作用符合于自己的要求。由于近来还不免有一些人对于太极拳的技击术存着神秘的看法，所以作者先把上面的浅薄道理略为介紹，希望爱好太极拳者都能有正确的认識。其次，太极拳的技击手法变化多端，作者对于它的力学根据，也不可能一手一手的介紹，因此，在本章里，只是把較为基本的几个要点，根据个人的体会，作一些原則性的說明。

(一)符合于力的作用时间和速度变化的规律：习外功拳者握拳击人，出手快而用力大，但其效果只是使对方被击部份发痛或者受伤，除非用特别强大的力量，很难把对方身体击出或者击倒。这主要是因为出拳的目的大都在于击痛或者击伤对方，所以只求一击而中，根本上就沒有在击中以后使“力”继續前进的意图。同时又怕所出之手受到对方伤害，往往抽手极快，以致打在对方身上的作用力，在受到对方反作用力的同时，就立刻消失了。这样的击法，只能击痛对方，不能使对方移动位置，乃是当然的結果。太极拳的击法，在出手的快慢和用力的多少上，虽然也要根据客观情况而有所不同，但所出之手与对方身体相接触以后，并不立即收回，而是有意識的向对方身上继續加力，以延长力的作用时間，使对方身体发生加速运动，那么，对方的身体自然要随着力的方向而变动原有位置了。这与牛頓第二定律：“运动是在外力同一方向的直綫上发生变化”和“动量的变化相等于力与时間的乘积”的原理，都是相符合的。太极拳的出手，总是在接触对方身体以后，开始伸臂发劲，也就是为了这个原因。为了使讀者更能明了力的作用时間对物体速度变化的影响，特再举出下面两个例子，以供参考：①在天平的两个盘上各放相当重的物体，使其平衡，此时，如用一根小玻璃管对重物迅速地打一下（击人时一击即回，即是这一类的击法），天平的平衡不会受到什么影响，但如把这根小玻璃管放到重物上去，这一头的盘立即下降，天平的平衡就被破坏了。②我們用大鉄鎚去击几尺見方的大石块时，如两手举硬柄的大鉄鎚用大力去击石块，因怕两手虎口被震痛，往

往鏟到石面立即松劲，由于力的作用时間很短，結果只能击碎石块的表面而不能使石块裂开；如果改用軟柄的大鉄鏟（用籐或竹的軟柄可免虎口震痛），两手使出同量或者較小的力去击石块，只要听任大鉄鏟重重落下，使石块受震（即是加长力的作用时間），石块就会分裂为二。太极拳中有所謂“內劲”者就是与此相类似的击法，实际上，并不是力的本质的問題，而是力的作用时間的問題。

（二）符合于物体慣性的规律：从牛頓第一运动定律：“物体不受外力不改变原有状态”，我們知道物体有保持自己靜止或者运动状态的特性，这种特性，在力学上，叫做慣性。牛頓的第三运动定律又告訴我們：“每一个作用总是有大小相等、方向相反的反作用，或者說，两个物体的相互作用总是大小相等方向相反的”，例如，枪炮子弹出膛时，枪炮一定要向后反撞，就是反作用力所造成的。至于物体慣性的例子，如人站立在电車里，电車突然停止，人就要继續向前晃动，甚至傾跌，就是物体慣性的一种表現。太极拳在出手时，总是以用力越少为越好，不肯立即用大力去打击对方，这样，首先就可以不引起太大的反作用力作用于自身。其次，在与对方身体相接触以后加力于对方身上时，如果对方用大力抵抗，我也能够很自然的立即松手，将力减少或者撤消，使对方身体受物体慣性規律的支配，不由自主地继續前进而失去平衡。这时，我就可乘对方重心不稳立即发劲击他；如对方身体向前傾并不甚猛，而正在用力挣扎，可以仍向原方向加力于对方身上；如对方前傾之势甚猛，便应当向左右或者相反的方向去加力，对方都是很容易被击出或者被

击倒的。如果对方不懂太极拳，两脚往往不肯随势移动，在物体慣性的作用下，总是上身向前傾倒，而不是整个身体一起前进，所以要影响他自己的重心。练太极拳者，在这种情况下，必然要动步相随，以保持自己的平衡。如上面所举乘电車的例子，我們在遇到电車突然停止时应当趁势向前迈步以免傾跌，正是同样的道理。

(三)符合于合力的原理： 在太极拳的击法里，凡是对方先出手向我攻击；最忌从相反的方向去用力抵抗，总是或多或少地順着对方进击的方向，加力于对方的力上，以产生更大的合力，使对方身体失去平衡，陷入于不利的地位。这种击法，是以"柔""順"为主，与硬打硬进的方法絕然不同，所以在效果上也有很大的区别。两人交手时，如果双方都用硬打硬进的方法，其結果虽然是手快贏手慢、力大贏力小，但力大手快者也未必能完全避免損伤。因此，练太极拳者，在习慣上，总是以静待动，并不搶先出手，即使出手在先，也只是引人出手，以便在接触中凭感覚去探知对方的虛实，然后乘机而作。如无机可乘，便立即交换手法，宁可一变再变、只化不打，决不冒昧进击以图一逞。当然，功夫較深者，也能一交手就击中对方弱点而使对方跌出，但在原則上，总是以利用合力，牽动对方重心为上。上面所說的"加力于对方力上"，有时是化劲，目的在引动对方重心，有时是发劲，須用在对方重心不穩的时候。总之，都离不开順着来力的方向及时加力，从合力上来提高打击的效果，这是借人之力以供我用的方法，也就是太极拳能够以小力胜大力的关鍵所在。为了使练拳者对合力原理有更多的了解，特在下面

作一些力的合成图示，以供参考。

如图1：以AB綫作为对方手臂向前发出的力量和它的方向，以AC綫作为一般击法用力横击的力量和方向，那么，AC横力和AB直力相加就是对方所受到的合力，如图中AD斜綫所表示的力量和方向。

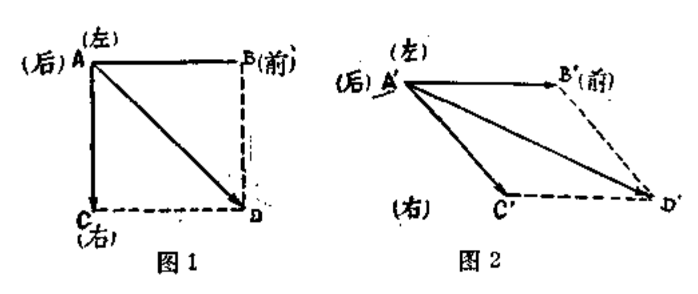


图1　　图2

如图2：A'B'綫仍作为对方的直力（力量和方向与图1的AB綫相同），以A'C'綫作为太极拳顺着方向作用于对方的斜力（力量与图1AC綫相同，方向不相同），那么对方所受到的合力，应当为A'D'綫所表示的力量和方向。

如图3：A"C"斜力的方向比图2 A'C'斜力更为斜些，那么，对方所受到的合力应当为A"D"綫所表示的力量和方向。

从三个图所表示的情况来看：图1的AD合力小于图2的A'D'合力，而图2的A'D'合力又小于图3的A"D"合力，这与力学上力的合成原理所証明的“两个分力大小不变，两分力間的夹角越小，它的合力越大；夹角越大，合力就越小”都是相符合的。可見太极拳的上述击法与合力原理也是相符合的。有时在击法上，我們并不需要太大的合力，那么，我們可以将AC分力减少，如图4，AB綫不变，AC綫

較短，而所得的合力AD'則仍然与图1的AD相等，这也可以証明太极拳用力較小而收效較大的力学根据。

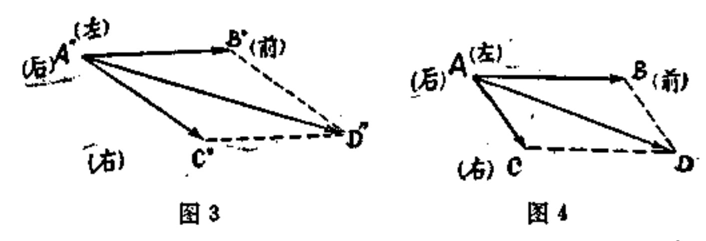


图3　　图4

上面所說的是对方出手击我的例子。如果是由我出手在对方身上加力的时候，我們可以从下面三个图示来研究太极拳的击法。

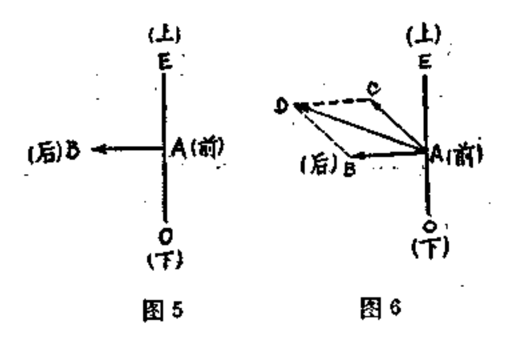


图5　　图6

如图5：EO綫作为对方的胸部，AB綫作为我用手掌向对方胸部直綫前推的作用力。这样的用力直推，一则对方胸部有同量的反作用力作用于我身，二则我如努力前推，对方也可努力抵抗，在两不相让的时候，往往变成僵持的形势。如对方力大，反要将我頂回。按照太极拳的原則，如我不打算抽回手掌，就必須用图6或者图7所指示的方法去应付对方。如图6：AB綫仍作为直推的作用力和方向，AD綫则作为我的手掌在直推的同时再用手掌和手指利用摩擦力向上加力的动作（即拳論所謂“若将物掀起………”的掀劲）。这时，向前向上两力合成AD合力，使对方受到更大的推力，

而从合力的方向来看，也有同时使对方脚尖离地、身向后仰的作用，都是不利于对方的。有时遇到对方向下沉身，我的向上加力不能将对方掀动时，我就应当在前推的同时趁势用手指改向下方加力（手指向下抹也是利用摩擦力）。如对方右腿在身后支撑，应当偏向其左下方加力，如左腿在后则应偏向右下方加力。

如图7：AD是AB（向前直力）与AC（向下斜力）相合成的合力，它的方向与对方沉身的方向相顺，所以就容易推动对方身体了。假定用了图7的方法以后，对方依然顽抗而未被推动，那么，我就应当有意識地向AC方向稍稍加力，以逼使对方用力向上反抗，并立即轉为向上加力（如图6所示），或者立即撤消手掌上的力量（这与利用物体惯性有关），使对方力的作用落空。如果对方不懂移步相适应的方法，或者突然之間不及动步挽救，身体便要向前傾倒而站立不稳，我于此时再加力于对方身上，就能得到預期的效果了。

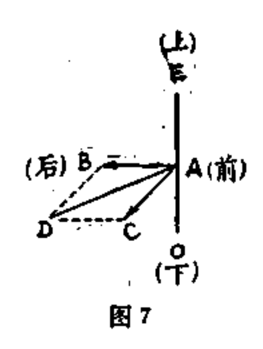


图7

（四）符合于力偶原理： 凡两个平行力，大小相等、方向相反者，在力学上，叫做力偶。力偶不能产生合力，但能使物体旋轉。在太极拳的击法里，如对方以右手击我左肩（或者以左手击我右肩，可以类推），我的左肩应当順着来手的方向轉身避让，使对方的力不受我身阻力而継續前进，同时，我立即以右手击对方的左肩，无須用很大的力，就能使

对方身体旋轉。如图8： AC 作为对方伸手击我左肩时他右肩所受的作用力。当对方击着我时，我即轉身避让(只旋腰，不动步)，使这一个作用力继續前进以引动对方身体，我随即循 BD 方向击他左肩，这时，对方两肩受着 AC 和 BD 两个方向相反的平行力，就要使自己身体旋轉（如 OE 虚綫所示），而发生不稳状态。如果对方感觉不稳而立即抽回右手，則 AC 作用力自然消失，而产生另一 AC′ 力作用于对方右肩（如图9），此时，BD力仍存在，对方反而受着

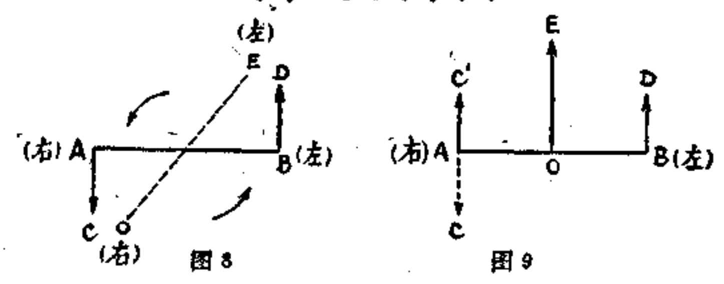


图 8　　图 9

BD 和 AC′ 两个同方向的平行力，其合力为 OE，对方受力更大，便要向后方（即 OE 方向）退步或者跌出，这就是力偶轉变为合力的一种现象。为了說明上的便利，故上面只用两肩作比。例如，太极拳的“捌”劲(参閱推手图解)就是根据力偶原理，在对方的两臂上“化”“打”并用，以使对方身体傾側，然后再趁势加力于对方身上。

（五）符合于物体平衡的原理：物体有三种平衡状态，即稳定平衡、不稳定平衡和随遇平衡。如图10：錐形体是处于稳定平衡状态，它在不太倾斜的时候，重心虽然升高，但重心的重垂綫不容易越出底面积，很快就能回复原状。如图11：錐形体是处于不稳定平衡状态，只要微微一側，它的重垂綫

立即越出底面积，虽然重心降低也不能免于傾倒。如图12：锥形体是处于随遇平衡状态，无論如何推动，它的重心不升

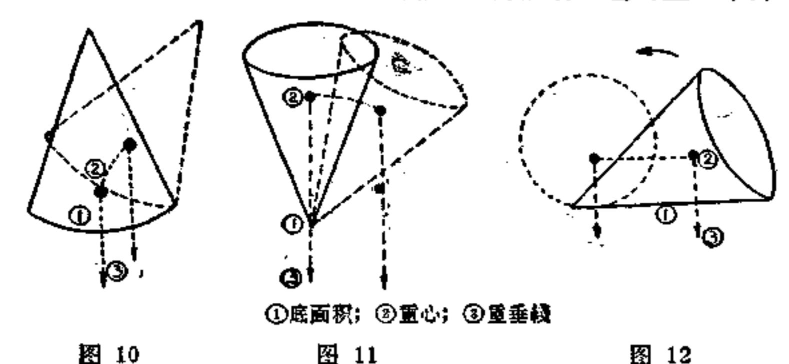


图 10　　　　图 11　　　　图 12

高也不降低，重垂綫也总是在底面积以內，所以叫做随遇平衡。由此可見：如要使物体有很大的稳定，非降低重心并扩大底面积不可。人体直立时，重心在臍部，沒有外物外力的帮助，不可能增加很大的稳度。例如走绳索者必須手持长杆，两端系重物，使杆的两端低于两脚，将重心降低到极点，故能在绳索上自由走动。练武术者大多要练站桩功夫（即是常做騎馬势），有的还要练沉气功夫，在运用时，当然可以稳定身体重心或者降低身体重心。但人的两脚所占的底面积，有了寬的一面，就会有窄的一面。在两脚前后站开时，是前后寬而左右窄，在两脚左右站开时，是左右寬而前后窄，如向其窄处打击，身体重心的重垂綫还是很容易越出底面积以外。可見技击家如仅仅依靠重心降低而不知弥补底面积上的缺点，还是很难保持身体稳度的。太极拳以击出对方身体为它的主要击法，故在发劲时首先要动摇对方重心，使对方身体的重垂綫越出底面积而失去稳定平衡。自身也处处以

維护身体的稳定平衡为主，但在方法上，則并不是专靠蹲腿沉气去支撑自己的身体。須知太极拳既是以全身重量寄托于一脚为它的基本姿势之一，一脚的底面积較两脚更为狹窄，被击时，重心的重垂綫也更容易越出底面积，都是很显然的事实，但为什么，反能把身体的平衡維持得更好呢？惟一的方法，是全靠两脚的随势变換虛实，以适应身体稳度的需要。所謂两脚变換虛实，就是：当一脚不稳时，立即以全身重量移置于另一脚上，使身体由不平衡而复归于平衡，也就是底面积时时随着重心的变动而变动。这样就自然能够使重垂綫在将要越出底面积的一瞬間又納入另一个底面积了。这在形式上虽然与随遇平衡的物体有所不同，但在实际上却有同样的效果；行功时有所謂“动中求靜”者，在技击上，也是包涵这个意义在內的。又如前述走绳索的例子，有功夫的人在走較短的鋼索时，可以不用长杆帮助，就是靠两脚善于变換；否則与力学原理相违反，就会跌落下来。

本章主要在証明太极拳的用劲方法与力学定律相瞎合，以免初学者被玄虛的說法所迷惑。可惜作者学力不足，不能在理論上有更多和更深的闡述，眞是憾事。

第五章　盘架子时应当注意的法则

太极拳的成套拳式，在习惯上，叫做“架子”。盘架子就是打拳的意思。由于太极拳是一种“重意不重形”的武术，不但流传下来的式子有好几种，而且同一种式子，由同一位老师传授，到造詣較深的时候，各个人也不会在式子的“神似”上或者“形似”上完全一致。这同学习书法一样，初学时，对于任何字体总是力求形似，到后来有了形似的底子，再根据自己的心得和爱好专在神似上求发展，日久自然要变样了。盘架子也是如此。其次，太极拳的架子，还可以根据学拳人自己身体的强弱或者要求的高低而有所不同。因此，任何一种架子都可以分作大中小三种姿势来练：大架子可以往小里练，也可以把架子练得更大些；小架子可以往大里练，也可以把架子练得更小些。总之，要先往大里练，然后再往小里练，“十三势行功心解”里說：“先求开展后求紧凑”，盘架子也不能例外，但架子的大小与运动量的大小有关，架子較大运动量也較大，架子較小运动量也較小，故上面所說的先求开展后求紧凑，对身体較弱的练拳人来說，是并不相宜的，在初学时，务須量力而行，不可勉强。

盘架子本来也是一种练习技击的东西，所以在某些书里

提到拳式上的用法，本章以說明太极拳的运动方法为主，所以下面所說的法則只是根据健身运动的要求而写的。其实，太极拳的技击功夫和健身效果，原是同一个方法下的两个产物，如果在意識上把每一个动作都看做技击方法，当然可以增进技击功夫，但同时也并不会减低它的健身效果。如果意識作用专注在健身方面，自然可以得到更显著或者更充分的健身效果；但在无形中也有培养技击基础的作用，不过在沒有研究技击方法以前，并不是人人都能运用这种基础的。

以上是初学太极拳者首先应当认識清楚的两个要点。下面根据作者的見解，分做三个阶段，来說明盘架子的法則：

第一阶段

初学太极拳者，不問他先前有沒有练过其他武术，在最初的阶段里，最好不要把太极拳的种种要点一下子就全部吸收到各个拳式或者整套架子里去，免得顾此失彼，反而收获不大，所以作者只提出下面四个要点，作为盘架子的初期法則：

（一）輕：拳論中所說的："一举动，周身俱要輕灵"，是太极拳已經练熟以后的标准，初学者应当先从"輕"字入手，不必急于求"灵"。根据經驗：凡是练过其他武术者，虽然身手比較灵活，但因为在动作上已經用慣大力，大多是灵有余而輕不足。至于从来沒有参加过体育活动的人，也多半是学灵容易而学輕較难。作者初学太极拳时心里想着"打拳必須用力"的想法，总是注意灵而不注意輕。后来明白了

太极拳的特点，才把这个想法扭轉过来。須知太极拳的练法，主要是从精神上去养成感覚灵敏，并不是专从动作上去追求身手灵活。前者用力少而后者用力多。用力过大对敏感有一定影响(例如两臂相击，用力握拳，可以减少痛感)。因此，在初学时，应当先在用力越少越好的輕字上多下功夫，不妨把动作的灵活放在次要地位，等到輕字有了基础再去练灵字，决不嫌晚。拳論中所說的“一羽不能加，蝇虫不能落”的高度敏感，虽然不是完全从輕字中得来，但輕字是练成这种灵敏功夫的入門阶梯。同时还应当知道：练好輕动作只是为以后练功打下基础（不要把基础当做目的），一則可以在动作的輕重上，减少注意而听任自然，二則在象练沉着功夫的时候也不致妄动拙劲而誤入歧途。

（二）慢：大家都知道太极拳的动作要慢，但是不是越慢越好呢？这是很值得研究的一个問題。在拳論里旣說“一举动，周身俱要輕灵”，又說“动急則急应，动緩則緩随”，可見太极拳并不是只要慢不要快。在“十三势行功心解”里还說“精神能提得起，則无滞重之虞……意气須換得灵，乃有圓活之趣”，也可証明太极拳是要求灵活而反对滞重的。虽然在行功心解的后段另有“运劲如抽絲”一語，可以作为动作要慢的根据，但原意是教人用劲要同抽絲一般的綿綿不絕，不可用又脆又快的断劲；如果作为越慢越好来解释，那么，与上面所引的几句話就无法相通了。根据作者的体会：太极拳的动作应当比一般武术都慢，那是毫无疑义的，尤其在初学的阶段，更須刻意求慢，也可以說是越慢越好。这样的练法，一則对于体弱的人更为相宜，二則可以避免动作草

率而影响姿势的正确，三則在初练时先养成了慢动作的习慣，日后愈练愈灵活，仍可在动作上保持一定的慢速度，不致越练越快而违反原則。可見慢同輕一样都是一种基础功夫，在基础上应当去建筑一些什么东西，那当然是另一回事了。至于造詣較深者专练动中求靜的功夫时，动作虽然应当由灵活而归于淳朴，但在速度上仍可根据各人习惯不必刻意求慢，因为此时的意識只在求靜而不在求慢，与初练时的求慢而慢，也是不一样的。

（三）圓：在太极拳里，任何一个动作，都要走弧綫，不許走直綫，即使到了功夫很深的时候，还是非走弧綫不可。不过在初练时，要求姿势开展，同时在动作上又要刻意求慢，所以有必要把弧綫走得更为圓大，以适应姿势和动作的要求。日后功夫較深，姿势逐漸紧凑，弧綫相应縮短，当然也不需要把圓圈走得太大了。但在綫路上，即使是一个很小的动作，还是应当保持固有的弧綫，不可改变。目前有些教师为了便利初学起見，把每一个式子都拆成較多的小动作，以致在整个动作上看不出弧綫来。須知这只是一种教授方法，并不是太极拳的动作可以不走弧綫。因此，在这种教法下学会拳套以后，仍須把拆开的动作联合起来，改成弧綫动作，进行练习，以抹去各个动作間的断續痕跡（即是拳論中所說的“无使有断續处”），方可在学习上告一段落。圓形动作虽然并不难做，但要做到很自然、很适当也不是一件簡单的事。因为它与全身动作都有密切关系，不可能很快的就练到这种境地。所以对于初学者只要求在手的动作上保先养成走弧綫的习慣，日后全身动作相互配合，自然能把圓形动

作做得更为圓滿的。太极拳讲究“动中有靜，靜中有动”，动靜轉变和相互循环，則是以圓形动作作为阶梯，可見圓的作用是很重要的。希望初学太极拳者，一开始就在圓字上认眞下功夫，去体会它的作用，不要只在形式上依样葫芦就算完事了。

（四）匀：上面所說的，第一点——輕是动作上的力量問題，第二点——慢是动作上的速度問題，第三点——圓是动作上的綫路問題，現在在第四点里还要提出一个动作的匀度問題。所謂动作的匀度者，就是說：手的动作，不論速度較快或者較慢都应当用相应的“等速运动”去完成它的动作过程。例如我們平时一出手，很快的就从起点伸到了終点，由于动作过程需时极短，我們就不可能也沒有必要去掌握它的“等速运动”。但太极拳是走慢动作的，在初学时，即使很注意，我們在动作的过程中还是很容易发生快慢不匀的毛病，或者在每一个式子里动作有快有慢，或者在整套架子里，前后快慢参差不齐。前面已經說过，练太极拳应当用意識去支配动作，但是这一法則，一般說来，是較难掌握的。因此，我們有必要首先在动作的匀度上去运用我們的意識，为日后进一步掌握这个法則打下有利的基础。练习匀度的方法，簡单說来，就是每次出手应当把动作的过程看做是各个“点”相接而成（即如虛綫……的样子），不要把它看做只有起止两点的一条实綫，这样，就能够使我們的动作，在无形中，有按“点”进行的意味，久练之后，养成习慣，手的动作也自然能够在任何速度上都不会失去应有的匀度了。当然，在功夫較深的时候，我們的动作还要讲究虛实变化，虽

然在动作的快慢上并不要求严格一致，但在出手上，不論动作快慢，仍須保持适当的等速运动（即按“点”进行），否則，就是违反了“运劲如抽絲”的要求，而且在动作上还要发生浮滑的毛病。

以上四点，都与太极拳的基础有关，所以作者都列为第一阶段的练习法則。但各人的情况不同，仍可由各人自己斟酌，分点进行，不一定要四点同时貫徹。不过在沒有打下一些基础以前，最好不要开始第二阶段的练习方法，因为循序渐进的练习可以获得更大的效果。

第二阶段

在上一阶段里，提到在练习时，作每一动作都应注意輕、慢、圓、匀四个要点，主要是为了打好基础，这对盘架子来說，还只能算做准备功夫。根据經驗：这种准备功夫越是练得好的，也往往会在动作上显得格外拘謹，这是必經的阶段，我們不可嫌它呆板而看做毛病。同时，也正因为这样，我們有必要在第二阶段里提出另外几个要点，作为练习的进一步目标。假如說：我們在第一阶段里对动作的要求要作到“端正”，那么在第二阶段里就应当练得“流丽”。須知在动作端正的基础上加上流丽，对任何一个动作都不会失掉規矩，但如果先练流丽，后练端正，在成就上就难免事倍功半。下面就是本阶段的四个要点：

（一）灵活：太极拳以慢动作为基础，它所要求的灵活，不但在动作上有一定的限度，即在精神上也要注意含

蓄，不可尽情暴露以显示过度的灵活。其次，太极拳虽然以敏感为重，但在本阶段里，还应当先从动作的形象上去求得灵活，如把灵活与敏感并为一談，对初学者来說，反而要无所适从。因此作者在这里只要求初学者注意下面三点：①如果原来的架子已經练得够开展了，那么，应当酌量收小一些，使与紧凑的要求相符合；②在速度上，不要再刻意求慢，应当使手的动作比較自由或者稍稍放快；③动作时，不要只动四肢不动腰肢，而且要使腰肢居于支配的地位（即拳論所謂主宰于腰）。換句話說，就是用腰的动作去带动手足的动作，这是最重的一点，希望特别注意。初学者根据上述三点进行练习，在与原来的拘謹不相抵触的情况下，得到很自然的調和，就可以符合太极拳所需要的灵活了。

（二）松淨：这一要点，簡单說来，就是全身处处放松毫无牵掣的意思。它与上面所說的輕和灵当然有密切关系。初学者也有一开头就从松字上去下功夫的，虽然并不矛盾，不过仅仅为了求輕灵而先去求松淨，未免把松淨的作用看小了；而且在初学时先练“松”，如果过分强化了松的作用，也会因为动作的太輕松而影响了动作的慢速度，甚至流入浮滑，所以初学者还是按步就班的好。在初学太极拳的时候，往往有这种景象，越是不想用力手脚就越发僵，索性随它去，反倒自然得多。这是情緒紧张不紧张的問題，只要情緒不紧张，自然能把肌肉放松，“十三势行功心解”里所說的“神舒”“体静”，就指出了这里面的因果关系。至于练习松淨的方法，首先应当在情緒上做到放任自然，其次，在身体上也不但要松項松腰，而且，全身处处都应放松，使之互

相配合，毫无牵掣，方能符合松淨的要求，发揮松淨的作用。須知太极拳的动作，并不是只停留在輕灵二字上，必須进一步走入沉着阶段，方能在不断的运用中，提高气沉丹田的主要功夫。所謂沉着，也并不是单单在动作上多加一些力量就算对了，主要在通过全身松淨，以求得动作上的自然沉重。根据上面的道理，可見松淨的作用，主要在求得沉着，不是在求得輕灵，所以作者把它放在輕灵以后来讲。关于全身都要松淨一点，也曾有人說过腹部不妨紧张的話，根据“气沉丹田”来看是对的，不过拳論中还有“气宜鼓盪”一語，可見在动作时腹部应当有紧有松，并不是一直紧张的，恐怕初学者有所誤会，特再补充几句。

（三）完整：上篇第三章讲到“和諧”的特点时，作者已經把动作上的高度完整性有所說明，这里不再重复，現在所提出的完整二字，不过是一般的要求，只希望在动作的形象方面做到完整一体，至于呼吸方面和意識方面的內部配合，不妨留到下一阶段再去练习。在初学时，我們对于慢动作大多很为重視，但在刻意求慢的偏重下，往往不能兼顾到动作的完整性。即使练拳已經多年，也有人在盘架子时，仍难免有手和脚快慢不一的地方。最显著的，如脚已落步而手还在慢慢的运动，看起来，总是慢有余而完整不足。这与拳論中所說“由脚而腿而腰，总須完整一气”（上文还有“形于手指”各句应当合起来看）和“十三势行功心解”中所說“一动无有不动，一靜无有不靜”的要求，都是不相符合的。另外，行功心解所說的“迈步如猫行，运劲如抽絲”也暗示着手与脚的动作应当快慢相称的意思。因此，我們在本阶段里，

必須在形象上，儘可能地做到手和脚的同起同止，以符合完整一气的要求（腰部动作的配合，已在第一点里說过，此处只着重在手足方面）。

（四）連貫：这一要点在上篇第三章里已有說明，这里不再解释。但有一点必須注意，即在初学时，不可为了追求連貫而把动作的速度随意改快。須知連貫与圓动作最有关系，如果在速度上不加控制，难免不发生过于圓活的毛病，反而要影响其他要点（也包括第三阶段的要点）的适当完成和預期效果，学习者不可不知。

第三阶段

上一阶段，主要是要求在动作方面打下完善而巩固的基础，按照拳論所指示的程序，是“由着熟而漸悟懂劲”的一个阶段。本阶段是最后一个阶段，下面所提出的几个要点，都是“由懂劲而阶及神明”的必要法則。虽然拳論所說是以技击为主，但太极拳的练法重意不重力，吳先生也曾說过“懂劲后的阶及神明，并不完全依靠推手，还須从盘架子的高度功夫里去不断培养”，可見太极拳的最后阶段是健身与技击可分而又不可分的一个阶段，凡是与技击有关的道理，也就是与健康有关的道理，学习者参考拳論时，应当有这样的看法。

（一）分虛实：在上两个阶段里，我們的动作，受着慢和匀的約束，同时又要照顾其他要点，虽然在第二阶段里可以练得比較活泼些，但为了打好基础，总还是拘束較多而自

由較少。現在基础已經打好，我們就应当用另一种方法来进行练习，目的在解除复杂的注意而代之以簡单的注意。在动作上要求分虛实，就是为达到这个目的而提出的一个法則，因此，我們在练习时，对于前阶段所应注意的各点可以完全放开（只是不加注意，并不是改变动作），而把注意力集中到动作的虛实上去。所謂分虛实，首先要注意手上的虛实：在手伸出时，从起点到終点，应当看作“由虛而实”，这时，手掌就需要由含蓄而逐漸舒张，到終点时，再微微凸掌，以表示“实”的极点（术語叫做阳极）；在收回时，就应当看作由实而虛（术語叫做阳极而阴生），这时，手掌就需要由舒张而漸漸地复归于含蓄。在握拳的动作里，也是出拳时逐漸由松而紧，收拳时逐漸由紧而松，并不是只松不紧（专练虛靜功夫者不在此限）或者只紧不松。其次，在身体和腰腿等方面，也要与手的虛实相配合，例如：含胸总是随着手的收回而逐漸扩大；弓步和坐腰坐腿也需要与手的速度相适应。又，在落步时应当脚跟先着地，然后随着手的接近終点而全脚徐徐踏实；收步时，也要借着踏脚的余力，趁势緩緩收回，以与手的虛实相呼应。这一要点与下面所說的“調呼吸”极有关系，我們可以从下一要点里看出它的重要作用，此处不再多說。

（二）调呼吸：太极拳在技击上专讲柔化，不以气力胜人，故在修炼上也純以养气为主。所謂气沉丹田，也是利用动作的輕松和諧而自然形成，絕对不用强制方法。在上两个阶段里，我們虽然沒有談到太极拳的呼吸方法，但太极拳的动作要慢要匀，所以在无形中，已經具有防止呼吸粗浅短促

的作用，也不难在自然的过程中逐渐养成呼吸匀細深长的习慣。呼吸能匀細，不但与調息养气有关，并且是"宁神一志"的輔助方法；呼吸能深长，不但可以提高"吐故納新"的效果，同时对于血液循环和其他內脏机能，也能够起着良好的推动作用。所以学习太极拳者，应当把呼吸看作更为重要的一种动作，方能在运动中得到更多的效果。現在所提出的"調呼吸"，是功夫較深时的呼吸运动，因为上面所說的匀細深长，在太极拳里，还只是自然呼吸的一种标准，而不是一种呼吸的运动，所以在适当的时候，我們必須利用动作去影响呼吸，使呼吸也成为一个运动，方能在完整的运动中得到更高的健身效果。在练拳时，我們的动作有大有小，而呼吸則要匀要长，如有些人所說：每一个动作同每一个呼吸都要取得一致，那是不可能的，也是不必要的。因此，我們只要求在每一个式子里，尽可能地用动作的虛实轉变去配合呼吸的自然循环，也就是說在每一个式子里，我們应当尽量寻找机会做好下述的呼吸运动：手的动作由虛而实的时候，我們的呼气也要用同样的意識和同样的速度去配合它，在手到終点微微突掌的时候恰好把气呼足，同时臍下腹部也微微紧张；反之，手的动作由实而虛的时候，我們的吸气也要用同样的意識和同样的速度去配合它，在动作靜止的时候，恰好把气吸足，同时臍上腹部也微微收縮。上面所說的腹部一张一縮，就是太极拳的"与动作相結合的腹呼吸运动"，拳論里叫做"气宜鼓盪"。只要照样练习，无須故意用力，日久自然能够得到气沉丹田（丹田在臍下）的功夫。这样的調呼吸，当然是比較难做，所以在初学时，我們盘一趟架子，

只能有很少的几个式子，做得比較自然，經过稍长的时候，或者先在单式动作里試做一个时期，自然能够逐渐进步。只要在每一趟架子里，能够有三分之一或者四分之一的式子做得很合法，就可以得到很好的运动效果，也无需提出过高的要求，一定要在每一趟架子里做到个个式子都能調呼吸。如果一时学不好，也不要勉强，以免影响自然呼吸。

（三）用意识：在学习拳式的时候，虽然我們也是用意識去完成动作，但那时所用的意識，只能注重在动作的正确与否上，不可能有更多的注意力把我們的动作加以运用。因此，現在所提出的“用意識”，当然要求較高，它主要在根据太极拳“用意不用力”的法則，把我們的想象作用运用到动作中去；其次，也給我們练习平淡无奇的拳术动作，增加許多趣味。下面分做两点来說明它的要求：①在运动时，应当用意越多而用力越少，使动作的意味更加浓厚，譬如动作要輕灵。我們的一举手或者一投足，都应当把动作的过程看做无数的一举，处处用意識紧密引导，即使是极輕微的一动一静也不能例外。照这样继續不断的利用想象力，使动作越练越細致，自然能够提高我們的輕灵功夫。如要练沉着功夫，我們也应当在运劲上作“使劲沉着”的想象，不是用更多的力气去增加手臂的力量。其他动作可以照此类推。②我們对于每一个动作的一虛一实或者一张一弛，都需要把它的技击作用或者健身作用，用意識去想象它，甚至在想象中加以夸大。由于我們的肌肉活动經常在这种心理作用的影响下，根据心理作用能够支配生理作用的理論，我們的运动效果，也自然能够在无形中有所提高。

（四）求虛靜：这是实中求虛、动中求靜的练法，所以叫做“求虛靜”，是太极拳中較为难练的一种功夫。在上一个法則里，我們的运动，虽然以运用意識为主，但我們所作的想象，完全在发揮动作的作用，在动作的本质上，还是以能动为主，不是以能靜为主。拿技击功夫来說，仍是动中求胜，不是靜中求胜，这对于太极拳的“以靜御动”和“虽动犹靜”的最高阶段还有一定距离，所以在技击上和修炼上都把“求虛靜”作为最后的一个法則。求虛靜虽然也要用意識，但由于要求的不同，它首先就把各种想象归納为一个想象，也就是把各式各样的动作，不管它的形象和內容都只看作是一动和一靜的現象，然后根据这个現象，再专心一意的作由动而靜或者由实而虛（动为实，靜为虛）的想象，使我們的意志集中在求靜的一点上，去影响所做的动作。那么，我們就能够在动作上越练越純靜(即是在意不在形的景象)，同时，我們的精神，也自然能够在这样的运动中，得到更为宁靜的养息。这种练法，对治疗神經衰弱和高血压最为相宜，但在练习时除摒除杂念以外，最好能选择一个清靜的环境独自用功，以避免打扰。又，上面所說的分虛实、調呼吸以及其他想象等等，在练习求虛靜的法則时，都应当抛开不管，不要再去注意，以免分心。

以上所列举的各項练法，只是根据个人的学习和經驗作了簡单的介紹，很可能有許多地方与别人的途徑不尽相同，同时，也很可能有許多地方还沒有說清。例如：练习輕灵，不可能在同一个动作里兼作沉着的想象，我們可以在一趟架子里专练輕灵或者专练沉着，最好是在由实而虛的动作里注

意輕灵，在由虛而实的动作里注意沉着，这一点在上面就沒有說到。另外，对于握拳应当随着动作的虛实而松紧一点，也只是举了伸拳的例子，沒有把“撇身捶”在屈臂时微微握紧拳头的例子（因为“撇身捶”是用弓步的）附带說明。諸如此类，虽然都是不够詳尽的地方，但在讀者仔細研究之下，还是不难举一反三的。

第六章　吳式太极拳图解

吳式太极拳拳式名称順序(附释)

太极拳的拳式名称，不但在各派之間互有異同，即同一吳式太极拳，虽然各人所說的动作內容和次序并无差别，但是，在名称上，由于传授有先后，記录有詳略，各人之間也不見得一致。其中最容易引起疑問的，如有些拳式究竟是哪些动作所組成，在划分段落上，各人也不尽相同。作者为了下一章的拳式图解有所依据，不能不先在名称上作一番整理，并說明其異同所在，以供初学参考。

1. **預备式**：在早先本无这一式的名称，作者旧作“太极拳浅說”（后文簡称“致本”）就未曾列入。吳图南所作“太极拳”(后文簡称“图本”)称本式为“太极势”，有靜而未动的含义，可以作为本式的一个适当名称。陈振民、馬岳梁合編的“吳鑑泉氏的太极拳”（后文簡称振本）称为“太极起式”是移用了下一式的名称，而把下一式的名称改称为“太极出手”。本书为求通俗起見，所以把这个沒有动作的(指手腿都不动而言）第一式称为預备式。

2. **太极起式**：这是原有的名称，致本未改；图本略去，但把原有的动作并作下一式"攬雀尾"的第一动作；振本称为"太极出手"，与"太极起式"一名无甚区别。本书不主张变更，故仍用原有名称。

3. **攬雀尾**，4.**单鞭**，5.**提手上势**：以上三个名称，各本相同，惟图本"攬雀尾"有"太极起式"的动作，微有不同。

6. **白鹤亮翅**：这是原有的名称，各本相同，惟振本"亮"字改用"晾"字微有不同。亮翅与晾翅都是展翅的动作，可以通用。

7. **搂膝拗步**，8.**手揮琵琶**：以上两个名称，各本相同，仅图本的手揮琵琶多一式字。

9. **上步搬拦捶**：各本原来都作进步搬拦捶，因本式只上一步，故改进步为上步。本书对連上两步和两步以上的式子方用进步二字，以示区别。

10. **如封似闭**：各本名称相同，但在动作上，图本照片缺少开首的一个小动作；振本把第三个动作移作下式"豹虎推山"的第一个动作；本书下式不用"豹虎推山"的名称，也不用"抱虎归山"的原名，本式仍为三个动作，以符合一封一閉的形式。

11. **十字手**：在上式"如封似閉"之后，早先都用"抱虎归山"的名称，致本图本相同，振本改"抱虎归山"为"豹虎推山"。本书认为这个式子只有两个动作，而且从形式上看，称为"十字手"也比称为"抱虎归山"或者"豹虎推山"都更为适当些，因此采取許禹生先生遺著所列次序，把这两个动作改称为"十字手"而把下一个式子改称为"抱

虎归山”。

12．**抱虎归山**：在“十字手”之后，致本原先简称“搂膝拗步”；图本是把“十字手”并入“搂膝拗步”統称为“抱虎归山”；振本是根据正反两个动作称为“斜搂膝拗步”和“翻身斜搂膝拗步”两个名称。本书认为：本式正反两个搂膝拗步連續进行，在形象上，比“十字手”的动作，更接近于“抱虎归山”的式样，故根据許著与图本的圖解，改称为“抱虎归山”，但沒有把“十字手”并进去，这是与图本不同之处。

13．**攬雀尾**，14．**斜单鞭**，15．**肘底看捶**，16．**倒撵猴**，17．**斜飞势**，18．**提手上势**，19．**白鹤亮翅**，20．**搂膝拗步**，21．**海底针**，22．**扇通背**：以上十个名称各本相同，仅致、振两本誤“撵”为“輦”，图本以“山”代“扇”以“珍”代“針”，在字面上有些不同，在动作上还是一样。

23．**撇身捶**：这一动作只有九十度的轉身称为撇身已經足够，致、振二本均称为翻身撇身捶，翻身二字是多余的，故照图本改正如上。

24．**卸步搬拦捶**：这是原有名称，致、振二本相同，图本称卸步为退步，比較通俗，但这一步是由前弓步向后撤退，实际上有两步的距离，而且在动作上，是先向前探身，然后趁势退步，与一般退步有别，故本书仍用卸步二字。

25．**上步攬雀尾**，26．**单鞭**，27．**云手**，28．**单鞭**：以上四个名称各本相同，仅图本称上步为上势，字面上微有差别。

29．**高探马**，30．**左右分脚**：以上两个都是原有名称，图本未改。致本改为“左高探馬”、“右分脚”、“右高探

馬”、“左分脚”四个名称，振本改为“左高探馬”、“左披身”、“踢右脚”、“右高探馬”、“右披身”、“踢左脚”六个名称，都是按照动作分拆为几个名称，与按式定名的原则不符，而且在“左右分脚”中間的一个“高探馬”在练熟后还可以簡化为一个小动作，以代替“高探馬”的形式，因此，本书仍用原名，不再分拆。

31. **转身蹬脚**：各本相同。

32. **进步栽捶**：这是原有的名称，图本同；致本前加摟膝二字；振本前加一“摟膝拗步”的名称。但本式在連續进步时，可以按照“摟膝拗步”連續进行，也可以簡化两手的动作，連摟带进，把重点放在栽捶上，只显出进步和栽捶两个动作的完整形状，所以本书仍用原名。

33. **翻身撇身捶**：各本相同。

34. **上步高探马**：原先无上步二字，图本同；致本加上步二字；振本称为“进步左高探馬”。本式左脚上步，右脚仍站原地，与进步有别，故加用上步二字。

35. **披身踢脚**：这一式，早先用跳跃动作，叫做“二起脚”，图本称为“翻身二起脚”；致本改为“右分脚”；振本改为“左披身”、“踢右脚”两个名称。現在跳跃动作已經取消，只有披身踢脚的姿势，沒有連續踢脚的形象，所以不用“二起脚”原名。

36. **退步打虎**：致本多一式字；图本把退步动作并入“翻身二起脚”，故簡称“打虎势”，本书照振本，不改。

37. **二起脚**：原先，致本为“披身踢脚”，振本为“右分脚”，图本的“打虎势”是左右各一，故把此脚略去。本书

认为这一脚与35式“披身踢脚”是遥相呼应的，故采用“二起脚”的原名。

38．**双峰贯耳**：各本相同。

39．**翻身二起脚**：致本原分为“左分脚”和“轉身蹬脚”两个名称，图本称为“披身踢脚”和“轉身蹬脚”，本书照振本仍用上名，因为本式有翻身，又有左右脚連續起踢，是名实相符的。

40．**撇身捶**：致本同，图本略去，振本改用高探馬式子，称为“右高探馬”。本书认为：本式下接“搬拦捶”比較得劲，故仍用原来名称及原来动作。

41．**上步搬拦捶**，42．**如封似闭**，43．**十字手**，44．**抱虎归山**，45．**揽雀尾**，46．**斜单鞭**：以上六个都是重复式子，各本不同之处，上面已經說明。

47．**野马分鬃**：各本相同。

48．**玉女穿梭**：这是原名，致图二本相同，振本把四式中的两个式子加上轉身字样，并把中間的“野馬分鬃”式的换手动作也列入名称。动作內容各本相同，本书仍用原名。

49．**揽雀尾**：这是重复式子，致、振二本相同，图本有上势二字，本书的式子不上步，故照旧不改。

50．**单鞭**，51．**云手**，52．**单鞭**，53．**下势**，54．**金鸡独立**，55．**倒撵猴**，56．**斜飞势**，57．**提手上势**，58．**白鶴亮翅**，59．**搂膝拗步**，60．**海底针**，61．**扇通背**，62．**撇身捶**，63．**上步搬拦捶**，64．**上步揽雀尾**，65．**单鞭**，66．**云手**，67．**单鞭**：以上十八个式子，除“下势”、“金鸡独立”两式外，其余都是重复式子，各本大致相同，其中不同

之处，除致本漏列52式“单鞭”名称及图、振二本62式“撇身捶”均多加“翻身”二字外，其余已在前面作了説明。“下势”和“金鸡独立”两名称，各本完全相同；“撇身捶”只有九十度轉身，称为“撇身”已經足够，故不加“翻身”二字。

68．**迎面掌**：图本略去，但保留本式前的“高探馬”一式。致本称为“扑面掌”，上一式也是“高探馬”，振本称为“披面掌”，上一式称为“左高探馬”。本书认为“迎面”二字含有等待之意，更符合太极拳的击法，所以采用上列名称（迎面掌这一名称，早先也是常用的）。至于高探馬的动作，在早先是与迎面掌混合在一起，并不另立一名，故本书也不再保留高探馬的名称。

69．**转身十字摆蓮**：这一式原名是“十字摆蓮”，图本同，致本多一腿字，振本加轉身二字，又多一脚字，本书认为本式轉身較大（是180度的轉身）故采用振本所加轉身二字，以免走錯方向。

70．**搂膝指裆捶**，71．**上步揽雀尾**，72．**单鞭**，73．**下势**，74．**上步七星**，75．**退步跨虎**：以上六个式子，70、74、75三式各本相同，其余三个都是重复式子。

76．**转身迎面掌**：图本略去，致本称“扑面掌”，振本称“披面掌”与68式同。本式也是180度的大轉身，故加轉身二字。

77．**转身双摆蓮**：致振二本均称成“轉身摆蓮脚”。本式是用双手拍脚，与“十字摆蓮”单手拍脚不同，故采用图本名称，加一双字，以示区别。

78．**弯弓射虎**：各本相同。

79. **上步迎面掌**，80. **翻身撇身捶**，81. **上步高探马**，82. **上步揽雀尾**，83. **单鞭**：以上五个式子都是重复式子，图本完全略去，振、致二本在"迎面掌"之前都有"上步高探馬"，現在略去"高探馬"的名称（可参考68式"迎面掌"的說明），把"上步"二字加在"迎面掌"上，以免漏去上步的动作。

84. **合太极**：各本相同。

上面所作整理，沒有減少拳式的动作，也沒有改变动作的原有次序，在名称上虽然有了一些改換，但是仍采取早先有过的名称，也沒有什么新創的地方。因此，这一工作只能解決下面的两点：（1）每一个拳式只給一个名称，不再在某些式子上按照动作拆成几个名称；（2）对少数名实不尽符合的拳式，在名称上或者在动作的段落上，作了必要的修正。作者很希望练过吳式太极拳的同志們，提出更好的意見，以便日后重作整理。

基本动作

太极拳虽然有"重意不重形"的說法，但是，对初学者来說，还是应当先重形后重意，必須力求姿势正确并在基本动作上打下巩固的基础，切不可在"形似"功夫尙未下够以前，就先去练习"神似"功夫。本章所列举的各項基本动作，有一部分是很重要的法則，另一部分不过是动作的式样，为了避免混淆，分做两个部分依次扼要說明。第一部分是头部和身手方面的动作方法；第二部分是拳掌各法和腿步各法的动

作式样。其中第一部分各項法則，大多已經在上篇第三章里有所説明，为了避免重复，在这里只能作一些必要的补充，凡是可以省略的地方都不再細說。

第一部分：

1. 悬項：这一姿势，在初学时，只要記住下面几点：(1)头頂向上，应当听任自然，不要为符合悬頂而用力伸頸；(2)除少数斜身的或者需要微微弯腰的式子以外，都要尽可能地保持从頂到臀的一条直綫或者从頂到地的一条垂直綫；(3)斜身时不要歪头，弯腰时不要低头，(4)对于"虛領頂劲"的要求暫时可以不管。初学阶段首先在防止低头仰面、左右歪斜的毛病，至于"虛領頂劲"可在日后功夫較深时再用意識去想象，不必着急。其余可参考上篇第三章的有关說明。

2. 正容：初学时主要在保持面容正常，听任面部肌肉自然放松，不要故意抖擻精神，神不舒則体也不能靜（神舒体靜語見"十三势行功心解"）。此外，还必須注意下列各事：（1）眼要平視，不可努目，运动时，眼睛应当随着手势轉动，不可呆視；（2）口要輕閉，切勿咬牙，舌抵上顎，这样口腔津液分泌較多，可以随时潤喉；（3）用鼻呼吸，要求匀細深长，如感觉呼气不暢，可以张口徐徐吐气(吐完随即閉上)，不可憋气。

3. 弛項：在运动时，頸部要随势左右轉动，如果用力做成强項的姿势，对轉动有一定影响，同时也要阻碍悬頂和正容两个姿势的自然。弛項是很容易做好的，只要不用力、不紧张就成。一动手就想用力的人最易犯强項的毛病，因此，这一法則主要是对这些人說的。

4. 含胸：含胸，不但在健身方面有重要作用，同时也是技击上的一个重要动作，凡是要运用化劲(即走劲)的手法都离不开含胸的輔助。这是与挺胸相反的动作，初学时大多很不习慣，而且一下子做得含度太大，对于身体較差的人也是不相宜的。所以在初学时不要提出过高的要求，首先只要把挺胸的念头完全打消，慢慢的可以在坐身的动作里微微含胸，以适应动作的需要，日久自然会越含越充分的。另外，还应当注意，含胸只是坐身动作的組成部分，并不是任何一个动作都需要含胸，如果处处都含胸不但沒有必要，而且在生理上反要降低作用。因为“含”与“不含”是应当交相为用的，而且在学好含胸以后，遇到某些姿势也不妨微微挺胸以助含胸之势。总之，含胸不是固定不变的一种姿势，学习者不可纏誤。

5. 拔背：含胸时背部不能不弓出，所以在过去一直把含胸拔背連在一起說。其实这一动作对肩背部分的肌肉活动最有关系。不过在初学时不会沉肩，很难使背部肌肉受到伸展，暫时可以緩练。如果用力勉强去做，反要影响动作的其他方面。不如到日后善于沉肩的时候，再去练习拔背，一定要容易得多。也有人在盘架子时练不好，到推手期間懂得在肩背上用劲的时候，方能运用到架子中去，可見这一动作比較难练，还是移后一些較为相宜。

6. 弓腰：练外壮功夫要挺胸不要含胸，旣要挺胸就不可能不拔腰，可見胸与腰在动作时是相当一致的。练太极拳要求含胸，所以在含胸时非弓腰不可。弓腰是要求放松腰部并向后弓出，使整个背部成为浅度的弧圆形。这一姿势并不

难做。只要在含胸时能够松腰，腰部自然会向后弓出的。初学时不会含胸，不必勉强去弓腰，可先注意腰部的放松，以免引起拔腰的毛病。

7. 收臀：凡是习惯于拔腰的，往往会把臀部突出，做成腹向前挺臀向后凸的样子。练太极拳到了能够弓腰的时候，臀部絕对不会突出，因此这一动作，主要是对练惯突臀姿势者提出一个相反的要求。收臀，也有叫做斂臀的，原意是要求练拳者在做騎馬式或者虛步坐身式时，应当尽可能地把臀部收斂进去。作者认为这一姿势，主要关鍵在于弓腰，不能弓腰是无法收臀的，能弓腰则臀部就会自然垂直而不致突出，故作者在早先把它改称为垂臀，只要求学习者注意弓腰后的臀部自然垂直，不必故意收斂，以免引起一种拘束。現在仍把这个意思，写在这里以供初学者参考。

8. 尾閭中正：这是应当注意的一个姿势，不是一个动作。前人深怕学者在运动时胡乱扭臀或者臀部不正使整个身体都受到不良影响，所以提出尾閭中正的要求。同时还須想到尾閭与头頂是遙相呼应的，在运动时，一面做好"頂头悬"，一面又能顾到尾閭中正，整个身体也自然能够保持一定的端定了。

9. 沉肩：沉肩是舒展肩部肌肉和韌带的一个动作，凡是在伸臂的动作中，都可以微微用活劲使肩部肌肉伸长，以牵引背部两侧的肌肉。但在屈臂时应当以松肩为主，倘要沉肩，也应当多用意少用力，因为在屈臂墜肘后再向前伸臂时，肩部在向下向后再向上向前的过程中，就包含着一个自然沉肩的环形动作，因此，沒有特意沉肩的必要。至于推手

时，运用肘部去牵引对方手臂，时常要沉肩，那是用劲的方法，在盘架子时仍以自然松沉为宜，不要过分用力。

10．墜肘：在胸前屈臂时，除非是肘部与肩头相平或者高于肩头的动作，一般都应当把肘尖朝向下方，不可向左右抬起。这一姿势对盘架子和推手都有很重要的作用。两肘向上抬起，不但妨碍沉肩，同时也要影响沉气，而两脇暴露太多，两肘又容易被人托住，在技击上更多不宜。所以在初学时就应当养成墜肘的习惯。沉肩与墜肘相配合是推手时常常要用到的肘法，过去以技击为重，都把沉肩墜肘联在一起，就是因为它們在运用上有不可分离的关系。

11．轉腕旋膀：这是要求手臂的一伸一屈都不可平出平入，应当尽量把腕和小臂的旋轉动作表演出来。例如伸掌向前，在开头时总是先用掌心朝面頰的“側掌”，在前伸的过程中徐徐旋轉，到終点时才成为掌心向前的“立掌”，可見它的前进是带着旋轉形的。現在有一些教师为了迁就初学先从平出平入教起，它的好处是容易学会，可是在学会以后还是应当把它改正过来，以提高手臂动作的运动效果。

12．展指凸掌：练太极拳大多是在功夫較深时开始注意动作的虛实，其实在初学时，如果一点虛实都不懂，也是不应当的。由于太极拳的动作以用掌为多，故在这里只提出一个“展指凸掌”的要求，希望初学者在伸臂时的“实掌”动作中认眞运用，以提高动作的质量。另外，在练熟这一动作以后，将来在其他拳掌动作上要分清由虛而实和由实而虛，也可以格外容易些。关于这一动作的做法在生理作用一章的同一項目和本篇第二章的“分虛实”里都另有說明，这里不

再重复。

第二部分：

1. 拳法：太极拳的握拳，在式子上，同一般武术并无差别。初学时应当握实拳，但不要握得太紧，到功夫較深时，动作要分虛实，握拳也有虛实可分，虛拳要比实拳握得松些。由掌变拳，或者由实拳松为虛拳，都要做慢动作，不要握得太快，也不要松得太快，这样，才能与整个动作的慢度相适应。有些人在盘架子时常常握虛拳而不握实拳，甚至有握得太松而失去拳形的，这是用意不用力的练法，非有眞功夫不可，初学时还是以多握实拳为宜。又，在太极拳里用拳打击的动作只有五个，早先叫做太极五捶，下面所列举的各拳式，是根据全部握拳的动作，按照方位或者式样而归納为几个名称，并不是以五捶为限，也不是固有的名称，所作説明只求分清各拳的不同方向，以供参考。

（1）正拳：向前伸出或者向里收回，所握之拳虎口朝上的都为正拳。用拳时很少用轉腕轉膀的动作，正拳是惟一沒有旋轉动作的拳式。

（2）反拳：这是虎口朝下的一种式子，以高举在头前者为限。

（3）立拳：凡是拳頂向上或者斜向上方而虎口朝前、后或者左、右的都为立拳。

（4）栽拳：虎口朝前而拳頂偏向下方的都为栽拳，它与立拳的方向相反，也可叫做倒拳，只有在向前向下打击时才用这个拳式。

（5）仰拳：拳心向上拳背向下的都为仰拳。

（6）俯拳：与仰拳的方向相反，拳心向下拳背向上的都为俯拳。

（7）抓拳：这与一般握拳不同，它是五指撮在一起，手指向下的一种式子，原先叫做抓子，也有叫做鈎子或鈎手的，因为它是在落掌后（掌是立掌）用手背（近腕处）击人的一种拳法，所以列入拳法以內。

2. 掌法：初学时，出掌和收掌都以自然舒展为主：手指不要用力并紧或者用力张开，掌心也不要做成窝形。到功夫較深时，已經懂得动作的虛实，在掌上也应当有所表示，例如：向前伸手，在未伸时，手掌微带窝形，蓄而不张，这是虛掌；在前伸的过程中逐漸舒展，即逐漸減少窝形，这叫做由虛而实，到終点时，窝形完全消失，微微展指凸掌以助前伸之势，这时是实掌；将掌收回时，手掌逐漸由舒展而复归于含蓄，仍成微窝形，这叫做由实而虛。掌的动作是整体动作的一部分，所以掌的虛实应当与整体动作的虛实相配合，如果不打算在整体动作上分出虛实，那么，在掌上也只要用自然掌，无須在动作上做出窝掌或者凸掌的形状。拳論所說“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”等語，就含有手的表示应当与腰腿脚的完整动作相适应的意义在內。各种掌法，根据手掌的方向和形象，列举如下：

（1）正掌：指尖向上，掌心向前方，腕部形成九十度左右的直角，都为正掌。

（2）立掌：指尖向上或者偏向上方，掌心不向前方而向其他方向的，都为立掌。

（3）垂掌：指尖向下或者偏向下方者，不問掌心向着

何方，都为垂掌。

（4）仰掌：掌心向上或者偏向上方者，不問指尖向着何方，都为仰掌。

（5）侧掌：拇指指尖向上，手掌側立者，不問掌心向着何方，都为侧掌。

（6）俯掌：掌心向下或者偏向下方的，不問指尖向着何方，都为俯掌。

（7）反掌：手掌側立而拇指在下的，都为反掌。

3. 腿法：太极拳的立身姿势，除做騎馬势两腿都要負担体重以外，其余的都是把体重放在一条腿上为主。它在运动时，不是用两腿的支撑力去鍛炼腿肌，而是用屈腿負重的动作去鍛炼腿肌。如果蹲腿較低、屈膝較大，便会增加腿部的运动量而感到吃力。所以初学者或者身体較弱的人都应当立身較高，不宜过矮，以免腿部太吃力。下列各种腿法，都有一定标准，不是短期所能学好的，初学时，也可以根据各人体力，降低要求，不要勉强。

（1）提腿：站着（承担体重）的一腿应当微微屈膝，不要挺直；提起的一腿，应当使膝部高于胯部，小腿要微向前伸，脚尖要向上翘起。另外，全身要松，不要使劲过多。这一点是各种腿法里都要注意的。

（2）踢腿：这是提腿后将小腿向前方（偏右或偏左）踢出的动作。踢腿时，要全腿伸直，高与胯平。用脚尖向前方踢出的叫做踢腿，也叫踢脚；用脚跟向前方蹬出的，叫做蹬腿，也叫蹬脚。落脚时要落在左前方或者右前方。

（3）摆蓮腿：此腿只用右腿，不用左腿。起踢时无须

先提腿，可在原地直接举起，脚尖向上，用脚的外側循弧綫向右前方踹出，离与胯平，落地时即落在右前方。

（4）弓腿：这是实步的腿法。弓出的一腿，大腿斜度根据各人体力可大可小，无須做到大腿全部放平，但膝头应当与脚尖相齐。在后面的一腿要自然伸直，不要太用力，脚跟不离地。全身重量应当压在弓腿上，伸直的一腿不要使劲支撑。

（5）坐腿：这是虚步的腿法。弓出的一腿收回半步变为虚步时，全身重量移于另一腿上，应当趁势屈膝下坐，所以叫做坐腿。坐腿的斜度也可随人而定，初学时宜于斜度陡些，不要屈膝太大，因为这是比較吃力的一个动作。

（6）蹲腿：蹲腿有两种式子。一是"騎馬势"——两脚成倒八字式分开，脚尖向外，膝头与脚尖同一方向，不要扣臘，两脚距离少則二尺，多則二尺半，不要太开，腿的高矮与弓腿相仿，最好能同时含胸和弓腰。一是"下势"——两腿比騎馬势要开些，两脚脚尖都与身体同向，向下蹲身要蹲到底，左腿伸直，右腿要弯到大腿与小腿相接触，身体要竖直，全身重量压在右腿上。下势的蹲身太低，患高血压者不宜练，可以随便些，不要蹲下去。

4. 脚法：脚的动作是腿部动作的一部分，本可在腿法内附带說明，为了容易查考，所以另列一項。

（1）踢脚：先提腿，立稳，然后用脚尖徐徐踢出，脚背要平。踢的方向，总是右脚踢向右前方，左脚踢向左前方。

（2）蹬脚：先提腿，立稳，然后用脚跟徐徐向前方蹬

出，脚尖上翘向里钩，使脚跟容易出劲。

（3）分脚：分脚就是踢脚的姿势。在“左右分脚”的式子里，如果着重在連續分脚的姿势上，可以把踢的动作做得随便些。

（4）轉脚：要轉动身体必須先轉脚。轉左脚，大都用脚跟，脚的其他部分可以稍稍离地；轉右脚，大都用脚趾部分，脚的其他部分可以稍稍离地；如果两脚同时轉，应当有一脚踏实步，不可两脚全用虛步。

（5）落脚：向前落脚应当脚跟先着地，向后落脚应当脚尖先着地，然后徐徐踏实。在虛步中也有少数式子是用前脚脚尖着地的，这是动作时的进步势或者退步势有所不同的緣故。

（6）换脚：换脚时，应当先把身体放稳在不动步的一腿上，同时要屈腿，然后提起另一脚向前、向后或者向其他方向徐徐迈步落脚，不可貪图簡便，直接迈步。

5. 步法：太极拳有几种架子，而且式子有大有小，所以在步法上也无法一致，下面所作的說明，都是以吳先生的拳式为根据，对其他架子难免有不尽合用的地方。

（1）实步：在前的一腿弯屈，在后的一腿伸直，两脚都踏实，这就是实步，因为有一腿弓出（参閱弓腿的說明），所以又叫做弓步。两脚的前后距离可以根据各人的身材和体力而放大些或縮小些，一般以前脚跟与后脚尖直量相距一尺許、斜量相距一尺半許为适当。两脚的左右相距以不超过一尺半为标准，两脚脚尖尽可能地朝向前方。在运动时，遇到实步必須

甲

严格保持两脚前后左右的适当距离，要同踏在川字的两端一样，如上图甲的两圈所示两脚位置。所謂川字步即指此而言。

（2）虛步：虛步，大多是从实步敉回半步而形成的，在前的一腿大都是由屈腿向前弓出的样子，变为直腿向前伸出的样子，脚踝着地，脚尖向上翘起；在后的一腿应当微微弯屈載着全身重量（参閱坐腿的說明），身体应当含胸而竖直，不要向前俯身。两脚前后左右的距离以实步的一半为标准，如右图乙的两圈。另外还有一种虛步是用脚尖着地的，在后的一腿可以比較站直些，两脚的距离很近，前后左右都相距不过一、二寸光景。脚踝着地或者脚尖着地的一脚都要虛放，不要用力踏地，以符虛步的要求。又，两脚脚尖也都要尽可能地指向前方，不可一正一歪过于悬殊。

乙

（3）平行步：两脚并立，脚尖均向前，中間距离以五、六寸为度，可以并得更近些，但不要站得太开，这种步法并不重要，只要記住这些就够了。

（4）騎馬式步：簡称馬步，也叫桩步。这一步法，即前面蹲腿里所說的騎馬势，式样已經在前面說明，这里不再重复。有的人认为两脚都要用力是双重，其实双重所指的并不是这种地方，而且在运动中加一些騎馬势，对增长腿力和帮助沉气，也都有一定的好处。

（5）下势步：这一步法的說明，也可从前面的蹲腿里去找到，此处从略。初学者如果身体較差切勿勉强练习，可先用微微蹲腿的动作代替，日久有可能时，再慢慢的多蹲下一些；患严重高血压者，更要注意。

（6）丁字步：这在吴式太极拳中是很少用的一种步子。它是在轉身时，左脚已經轉动，右脚尚未移位的过渡步子（因此，在后面图解里看不到这种步子），在形状上，是右脚脚尖对着左脚內側，如同丁字样子，所以叫做丁字步。

（7）交叉步：这是右腿前弓的式子，向右轉身两脚不离原地而形成的。蹲腿时，右脚脚尖向前，左脚脚尖向右脚外側成丁字形；两膝是右膝在上，左膝在下，均向前方。这种式子在吴式太极拳里只有一个，为避免身体起落过大影响調息，也可以在盘架子时尽量減少蹲度或者两腿伸直改做丁字式的步子。

以上所列举的基本动作，只作了很簡单的說明，又沒有附图，对初学者来說，是不容易一目了然的。但在下一章拳式图解里都要提到这些基本动作，希望初学者把两面的說明相互參閱，也許可以在了解上得到較多的帮助。

吴式太极拳拳式图解

吴式太极拳的全套拳式，虽然有八十四个，但是，除去无动作的預备式和一起一收（即"太极起式"及"合太极"）两个簡单动作向来不算拳式以外，实在只有八十一个拳式，再除去重复式子四十五个，可以称为基本拳式的也只有如下三十六个：（1）攬雀尾8式，（2）单鞭11式，（3）提手上势3式，（4）白鶴亮翅3式，（5）摟膝拗步3式，（6）手揮琵琶1式，（7）搬拦捶4式，（8）如封似閉2式，（9）十字手2式，（10）抱虎归山2式，（11）肘底看捶

1式，（12）倒攆猴2式，（13）斜飞势2式，（14）海底針2式，（15）扇通背2式，（16）撇身捶5式，（17）云手3式，（18）高探馬3式，（19）左右分脚1式（20）轉身蹬脚1式，（21）进步栽捶1式，（22）披身踢脚1式，（23）退步打虎1式，（24）二起脚2式，（25）双峰貫耳1式，（26）野馬分鬃1式，（27）玉女穿梭1式，（28）下势2式，（29）金鷄独立1式，(30)迎面掌3式，（31）十字擺蓮1式、（32）摟膝指襠捶1式、（33）上步七星1式，（34）退步跨虎1式，（35）轉身双擺蓮1式，（36）弯弓射虎1式。以上三十六式中，有十九式是有重复式子的；还有退步打虎一式有連續做左右式的，本书只列左式；金鷄独立一式，可以作为左右二式，也可以把左式含混过去的，在图解中另有說明。此外，摟膝拗步、倒攆猴、云手、野馬分鬃、玉女穿梭五个式子都是左右手連續做三次或者四次，也可以說是一个名称里面包含了几个重复式子，总之，把基本拳式肯定为三十六个，是比較适当的。因此，所作图解，主要在說明上述三十六式的动作，对其余重复式子，除非在接合上有不同的地方必須加以补充以外，只是按照次序排列名称，不再重复說明，以节省篇幅。另外，还有几点意見，也得附带說明一下：

1．下面所作图解，以說明拳式的动作为主，并不涉及动作的用法。因为太极拳是重劲不重着的，讲着法必須同时讲劲，这对倘未懂劲的初学者来說，是很有困难的，而且每一个拳式，从着法来說，虽然都有一定的用法，但是，在应用时，在任何一个环形动作里处处都有变化可說，若要解释

清楚，不但作者限于水平，也限于篇幅，只好略而不談。

2. 学太极拳应当先从拳式入手，这是毫无疑义的，但是，要练好太极拳，以提高这一項运动的健身效果，还要从理論上和法則上去弄清它的关鍵所在，如果只学会一套空架子，虽然也有一定的好处，但是在收获上却要差得多了。

3. 图解里所补充的拳照和吳先生的拳照，由于师生功夫有深浅，难免有不少大同小異的地方（主要是补充的拳照，在姿势上比較有力，不如吳师拳照柔和自然；問題在于动作的质量，并不在于动作的式样，譬如写字，同一个字，由于质量不同，韻味不同，字样也要显出差別）。学拳者在图解里遇到动作上或者方向上有不尽相同的拳照，应当以文字說明为主，补充拳照只可作为参考之用。

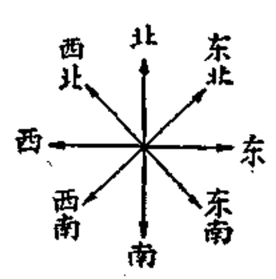
4. 各式的順序和动作的进退轉折方位路綫，請参閱插頁“吳式太极拳路綫示意图”。

关于图照方面的几点说明

1. 本图解共計图 132 幅。其中有 74 是按照吳鑑泉老师的原来拳照所描，其余是繪者周元龙按作者与赵寿邨所补照的拳照繪成吳氏体型的。今将按吳氏原照所描之图的图号列明，以便讀者参考：1、2 的側面图，3、4、5、6 乙、7、8、9 的側面图，10、11、12、14、15、16、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、30、35、36、38、39、40、42、43、44、45、46、的正面图，50、51、52、53、54、55、56、57、58、59、60、62、65、68、69、71的正面图，73、74的正面图，77、78的正面图，79、80的正面

图，82、84、90、91、92、93、95的正面图，96的正面图，97、103、106的正面图，109的正面图，111的正面图，112的反面图和116。

2． 为了便利讀者查对拳式的方向，把图照中姿势的方向假定为：面向讀者等于向南，背向讀者等于向北，面向讀者右面等于向东，面向讀者的左面等于向西。当讀者练习純熟后可以根据场地的形状任选方向，不一定要把預备式从面南站立开始。



3． 图中所有带有实綫或虛綫的箭头，是表示手或脚的动作趋向。所有图中的箭头，是表示由本图过渡到下一图的动作趋向。凡原为較簡单的动作，在文字中可能說明的而繪上箭头反致混淆者，不再在图中表示其动作趋向，可参看文字和后一图，就能明了。

4． 带有实綫的箭头是表示右手或右脚的动作趋向，带有虛綫的箭头是表示左手或左脚的动作趋向。

5． 由于太极拳中脚的动作也較細致，为了表明脚与地面的关系，在脚旁繪上阴影，借以区别：



① 表示全脚着地；



② 脚旁无阴影者，表示全脚离地；



③ 表示脚跟着地；

 ④ 表示脚尖着地。

第一式 预备式（图1）

本式并无动作，只要静心站着，身体正直，勿挺胸，眼向前平視，两肩放松，两臂自然垂直，指尖向下，手背向前（用垂掌不用俯掌，是吳先生晚年的姿势），两脚平行步，两腿直立，膝弯不要挺出，其余可参考基本动作章的有关說明。



图 1　　图 2　　图 2 侧面图

第二式 太极起式（图2）

从上式（图1）两手同时提起置于胸前，左外右內，左高右低，左手为侧掌，掌心向里，拇指尖与鼻尖正对并要一般高，右手为立掌，掌心向外，指尖在左腕之下，同时，左脚踏出半步，成为虛步，脚跟着地，脚尖上翘，右腿趁势微屈，承担体重，面仍向南，如图2(附侧面图)。又，左脚尖上翘的多少是与屈右腿的高矮有关，在侧面图里左脚尖上翘

不多，就是右腿屈腿（即坐腿）較高的緣故。

第三式　攬雀尾（图3—图6）

动作一：从上式（图2）在原地向右轉身，先轉左脚与右脚成丁字式，踏实后，脚尖向西，随即微微屈腿，承担体重，同时向右轉腰提右脚落在左脚的右前方，变为脚跟着地的虚步，两脚相距半步，在轉脚的同时，右手循弧綫，由下而上，經过左手掌心，向前伸出，成为立掌，拇指尖与鼻尖相对看齐，左手也同时向里往下微微收回，至指尖接近右手腕旁时也变为立掌，两肘下墜，眼視正西，如图3。

动作二：从上式（图3）步法不变，两肘同时下沉，左肘接近肋部，两手在沉肘的同时徐徐轉向，右手轉为仰掌，左手轉为俯掌，指尖偏向上方，在沉肘轉掌的同时，微微含胸坐左腿，腰亦微向左轉，右手作舀水状，預为下一式的伸掌蓄势，方向正西不变，如图4。



图 3　　　　图 4

动作三：从上式（图4）两手趁势微带弧綫向前伸出，右臂不要太直，同时右脚踏出半步变为弓步，体重在右腿，



图 5

左腿伸直，方向不变，如图 5。

动作四：从上式（图 5）仍为弓步，右手循自然弧綫向右方平移，左手指尖搭右腕上随同移轉，同时向右微微旋腰，身体和两手手指均轉向西北方，如图 6 甲。此时，腰已不能再向右旋，即趁势徐徐坐左腿，并徐徐轉向正西，变弓步为虛步，同时右手屈臂垂肘收小弧圈，轉至右肩前方时指尖已漸漸轉向上方，即徐徐轉腕向正西方推出变为正

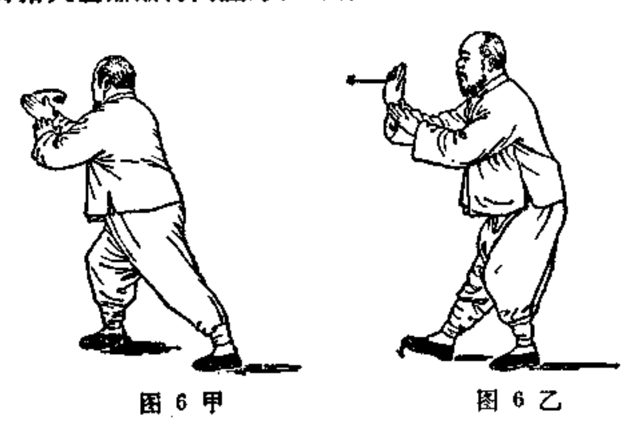


图 6 甲　　图 6 乙

掌，左手跟在右腕之下，由俯掌轉为仰掌，两肘微屈，身向正西，眼視前方，如图 6 乙。攬雀尾总是与下一式单鞭紧接在一起，在連續运动时原难看出图 6 乙与图 7 两动作間的段落，本书为适应初学要求，故把图 6 乙作为本式的末一动作。

本式是动腰最多的一个式子：第一动作要向右动腰；第

二动作要向左动腰；第三动作在伸手时要长腰；第四动作从坐腿到向前伸掌，腰部要做全圆形的旋轉动作，这些腰的动作都是与手的动作密切相結合的。初学者如能把这一式子的动腰学会，对其他式子的动腰就比較容易了。

第四式　单鞭（图7—图8）

动作一：从上式（图6乙）屈右膝变虚步为弓步。变步时，右脚尖微向左轉，使身体从正西略偏向西南，同时两臂也向西南方伸出，不要伸直（身体和两手也可先向正西方，到下一动作时再轉脚向西南方），右掌照原状向前推出，微微凸掌，掌心偏向西南，左手仰掌照原状仍在右腕之下，眼視右手前方，如图7。

动作二：从上式（图7）右掌輕輕落下，指尖向下，撮五指变为抓拳，此时体重已經放右腿之上，趁势提左脚循弧綫向左后方迈步，脚尖轉向东南，右脚尖亦趁势向南轉动，随即屈腿作騎馬式，两膝与两脚尖同一方向，身体略偏向东南；在左脚迈步的同时，左手离开右腕，掌心向里，变仰掌

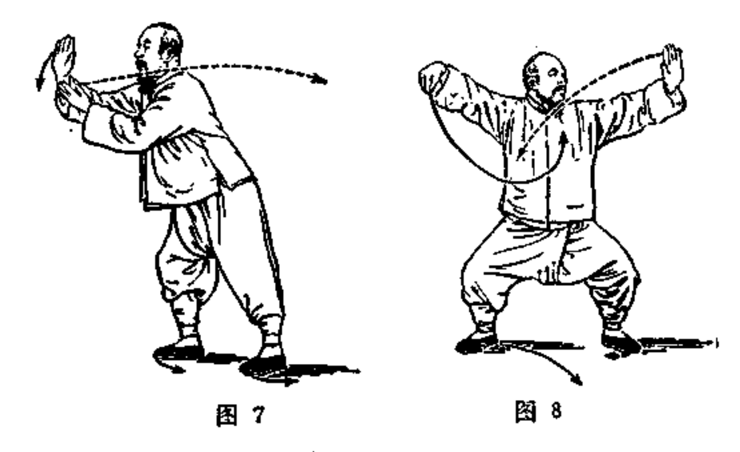


图7　　图8

为立掌，随即向左方移动，移至左颊前方时，即将掌心轉向外面，继續移动，向东方（略偏南）推出，仍为立掌，头部也随着左掌向左轉动，眼視东南，如图8。

第五式　提手上势（图9—图10）

动作一：从上式（图8）左脚尖轉向正南，随即坐左腿承受全身重量，并将右脚移置于左脚的右前方半步变为虛步，脚跟着地，脚尖上翘与左脚同向；在变换步法的同时，右手抓拳放开，落向胸前变为側掌，掌心向里，全臂成环抱形，同时将左手移置于右手里面近腕处，仍为立掌，掌心向前，身体微向前傾，眼視前方（正南），如图9（此图是表示右手已在上提的姿势，故向前傾身較側面图的姿势为小）。

动作二：从上式（图9）右脚尖落地踏实，左脚趁势上步与右脚成为平行步，两腿微弯，在并步的同时，右手趁势徐徐向上提起，并轉动小臂一直提到額前一、二寸許轉为仰掌，左手同时下按，置于胯旁，臂部伸直，但不要太直，指尖微向上翘，掌心微向下按，身体方向不变，眼仍前視，如图10。





图 9　　图 9　側面图　　图 10



第六式　白鹤亮翅（图11—图12）

动作一：从上式（图10）不动步，向左轉腰，使身体轉向东南方，两手仍照原状不变，視綫与身体同向，如图11。这一式子，原先在轉腰前，要先将上身向前略俯，有时俯身太过，常被做成低头的样子，吴先生在晚年已把它略去，仅在轉腰的同时微微傾身，以助其势。

动作二：从上式（图11）左臂趁轉腰的余势从左后方直臂向上举起(待臂与肩平时再屈肘)，同时将身体轉向正南，此时左手已举到左额的左上方与右手同在額上成为立掌，掌心向前，再沉肩使大臂稍稍下降，两手距离与肩寬相彷彿，眼視正南，两腿仍微弯，如图12（这一图摄影时角度不合，故两手显高，练习时两手要放低一些）。



图 11



图 12

第七式　搂膝拗步（图13—图19）

动作一：从上式（图12）两脚同时向左轉（左脚轉跟右脚轉掌），脚尖向东，左脚成为脚跟着地的虛步，右腿微弯，在轉脚的同时，左手向身前落下成为俯掌，指尖偏向东南，右手

轉为侧掌，置于右頰之旁，大臂与肩相平，眼視东方，如图13。

动作二：从上式（图13）屈右腿，左脚移前半步，脚跟先着地，徐徐踏实，变为弓步，右腿趁势伸直，改为左腿承担体重，在左脚提腿上步的同时，左手趁势向下摟膝，移置于左腿膝旁，仍为俯掌，指尖朝前，在左手摟膝的同时，右手（侧掌，指尖朝前）从頰旁徐徐前伸，边伸边轉小臂，至臂直时成为正掌，身体和視綫均向东方，如图14。

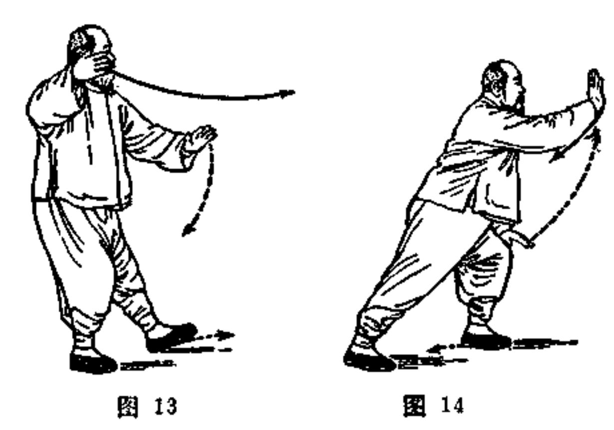


图 13　　　　图 14

动作三：从上式（图 14）趁右臂伸直时微微突掌的余势，将右手收回胸前变为立掌，掌心向左，同时，左手亦自下而上置于右手指尖之上，作成立掌，掌心向右。在收回右手的同时，趁势收腰坐身，并将左脚收回半步变为虛步，使右腿承担体重，身体和視綫的方向均不变，如图15。

动作四：从上式（图15）左手落下，右手提到右頰之旁，回复到图13的式样。

动作五：从上式（图 13）把图 14 的式样重复一次，如图16。

动作六：从上式（图16）右手落下变为俯掌，指尖偏向东北，左手上提置于左頰之旁，变为側掌，同时，右脚自后面上前一步半，置于左脚前东南角，变为虛步，身体和視綫仍向东方，如图17。图17与图13实在是同样的式子，不过在手脚的左右上恰恰相反，請对照图13的图解。

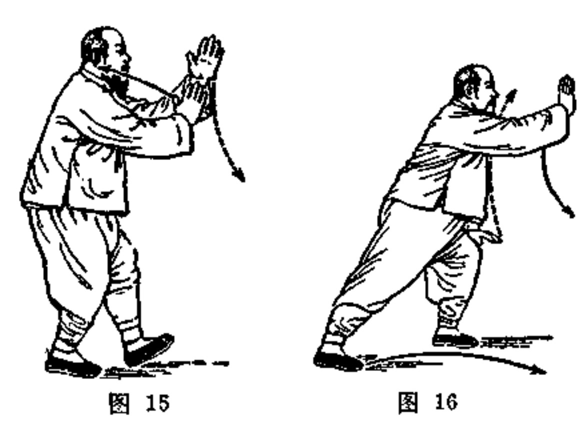


图 15　　　图 16

动作七：从上式（图17）提右脚移前半步变为弓步，左腿趁势伸直，同时右手摟右膝后置于右膝旁，仍为俯掌，左手从頰旁朝前伸出，轉小臂，变为正掌，身体和視綫的方向

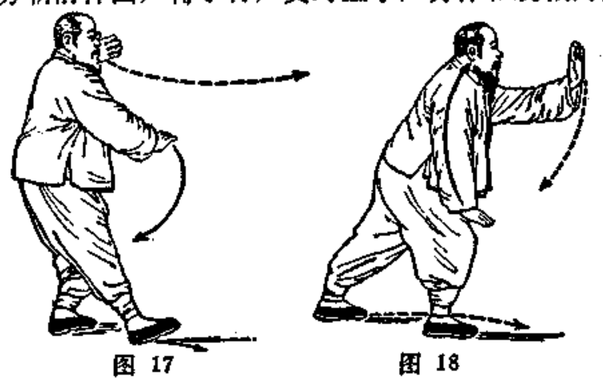


图 17　　　图 18

均不变，如图18。图18与图14实在是同样的式子，不过在手脚的左右上恰恰相反，請对照图14的图解。

动作八：从上式（图 18）左手落下，右手 提到 右頰之旁，再回复到图13的式样，与动作四相同，图解从略。

动作九：从上式：（图13）把图14的式样再重复一次，与动作二或者五的动作相同，图解从略。

动作十：从上式（图14）把图15的式样重复一次，与动作三的动作相同，如图19。



图 19

这一式子还有两个要点，在这里作一个总的說明：（1）在左手摟左膝之前，先要朝右面撇身（即不动步而轉腰）随着右手的前伸再徐徐轉正；右手摟右膝时也要先朝左面撇身，然后随着左手的前伸，再徐徐轉正；（2）作正掌（如图14和图18）到达終点时，拇指尖要正对鼻尖：收掌式（如图15）左手拇指尖也要正对鼻尖。目前有一些教师为了迁就初学，对上述要求都不够严格，以致学者在动作的圓活上和姿势的平正上，也不免有一些欠缺的地方，特地指出，以备参考。

第八式　手揮琵琶（图20—图21）

动作一：从上式（图19）左脚上前半步变为弓步，右腿趁势伸直，同时两手手掌变换方向，左手轉为掌心朝外朝下，右手轉为掌心朝里朝上，仍为立掌式，（轉掌时要微微沉肘）轉掌后，两手随即循弧綫朝前上方徐徐伸出，左臂較上式

(图19) 为直，右臂較上式更屈，身体和視綫仍向正东，如图20。

动作二：从上式（图20）右脚朝前并步，与左脚成为平行式，两膝微屈，同时两手循左方弧綫趁势从上方向胸前微微收回，屈臂垂肘，作手揮琵琶的形状，方向不变，如图21。



图 20　　图 21

这一式子，动作虽然简单，但在初学时，一般都不易做好，因为两手的伸出和收回均走弧綫，在連續动作中有一个椭圆形，如果腰部不能做出同方向的圓动作与它相适应，在姿势上是无法做到全身和諧的。

第九式　上步搬拦捶（图22—图24）

动作一：从上式（图21）左脚上前一步成为弓步，同时两臂先微屈再循右面弧綫朝前伸手，并轉变手掌，成为左掌心向南，右掌心向北，均为立掌，身体和視綫的方向均不变，如图22。

动作二：从上式（图22）将身体收回坐在右腿上，左脚微微抽回变为虛步，同时，两手趁势循左面弧綫一起收回，

左手只收回一、二寸仍停在前面，右手边收边握拳（正拳）直收回到胯旁为止，方向不变，如图23。

动作三：从上式（图23）随即将右拳从胯旁直接朝前方正中伸出，臂直，拳与肩平，仍为正拳，一面将左手徐徐收回置于右臂肘旁，仍为立掌，同时，左脚微微前移趁势回复为原先的弓步，方向不变，如图24。



图 22　　图 23

第十式　如封似闭（图25—图27）

动作一：从上式（图24）右臂微微抬起并向左面微微弯屈，仍为正拳，同时，左手从右臂下面转向右臂外侧，仍

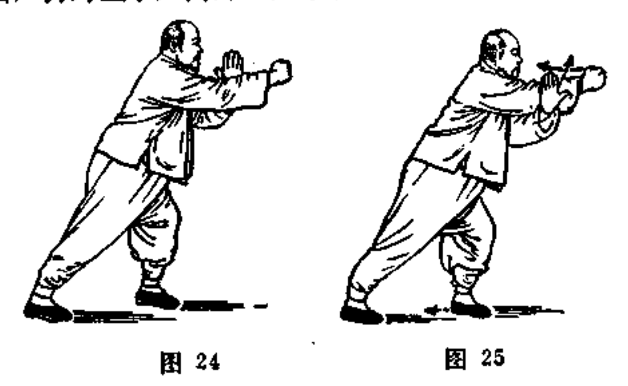


图 24　　图 25

为立掌，但掌心方向与前相反，身体和步法均与上式相同，如图25。

动作二：从上式（图25）右臂继續向左面弯屈，右拳随势放开，变为斜形立掌，指尖向北，左手沿右臂前移亦变为斜形立掌，指尖向南，此时两手小臂已成为交叉形(如×)，随即向左右分开，两小臂向上竖直成平行式，两肘下墜，两手斜形立掌变为正形立掌，手指向上，掌心朝里。在变换手法的同时，趁势将身体坐于右腿，左脚微微收回，变为虚步，身体和觑綫仍向正东，如图26（該图为了看清两手故攝影时微带側形）。

动作三：从上式（图26）两手轉为掌心相对，再轉为掌心向外，然后徐徐朝前方平行推出（突掌），两臂伸直仍为立掌，掌心向东，在两掌前推的同时，趁势上步，回复原先的弓步式，方向仍为正东，如图27（該图仍微带側形，原因同上）。

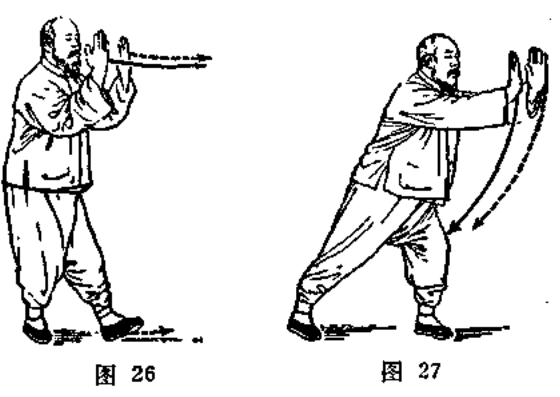


图 26　　图 27

第十一式　十字手（图28—图30）

动作一：从上式（图27）两臂仍伸直向下落，两掌先抹

后按，到两臂垂直时置于左膝前面变为俯掌，指尖朝前，步法与上式相同，方向仍为正东，如图28。

动作二：从上式（图28）两手向左膝两旁徐徐分开，同时，两脚尖轉向正南（左脚尖也可不轉，因为是連續动作，随势就要并步的），屈右腿，变为弓步，左腿伸直，身体轉向正南，此时，两手仍在继續分开，徐徐由下而上，与肩相平，右手略高，左手略低，均为側掌，掌心向前，眼視左前方（如把重点放在右手，也可随着右手轉头，眼視右前方，到下一动作时再轉向前方），如图29。



图 28

动作三：从上式（图29）两手上举过头，再自上而下向里合攏成交叉状，右手在外，左手在里，均为立掌，掌心分向左右，同时，左脚上步与右脚平行，身体和視綫均向正

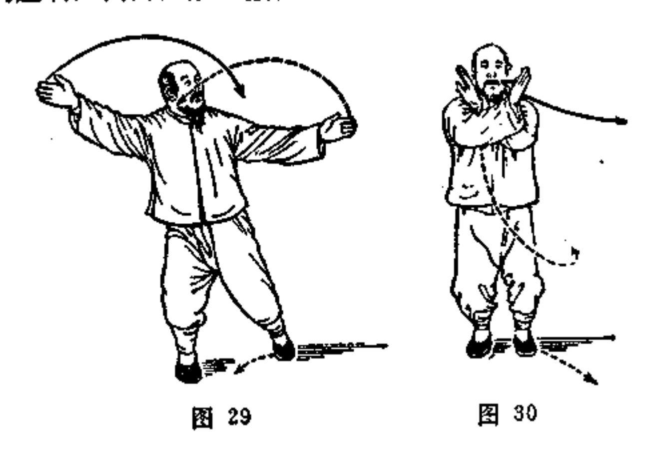


图 29　　图 30

南，如图30。

第十二式　抱虎归山（图31—图32）

动作一：从上式（图30）向右微微撇身，将体重置于右腿，左脚随即向左前方迈出一步，两脚脚尖均轉向东南，左腿成为弓步，右腿伸直，同时，左手落下摟左膝，置于左胯之旁，成为俯掌，指尖朝前，右手趁势向东南方推出，轉为正掌，身体和视綫均向东南，如图31（式与图16相同，但方向不同）。

动作二：从上式（图31）向左微微撇身，使左腿承担体重，随即将脚尖轉向西北，同时提右腿轉身向西北，落脚于左脚的西北方，脚尖向西北，成为弓步，左腿趁势伸直，在轉身的同时，右手落下，摟右膝后置于右胯之旁，变为俯掌，指尖向西北，左手自下而上置于左頰之旁成为側掌，指尖向西北，轉小臂，徐徐向前（西北）推出，臂伸直时变为正掌，掌心向西北，身体和视綫与左掌同向，如图32。这一式子，早先是作为正反摟膝拗步来称呼的，現在作为一个連



图 31　　　　图 32

續动作称做抱虎归山（請参閱拳式名称章）。又，上面所用方向，动作一为东南向，动作二为西北向，在早先也用正南向和正北向，可由学者自便。

第十三式　攬雀尾（图略）

本式是重复式子，从上式(图32)将左手收回胸前，右手自下而上置于左手之上，如图 3，但方向是向西北不是向正西，以下再接做图 4、图 5、图 6 各动作，身体和視綫均向西北。

第十四式　斜单鞭（图33）



图 33

本式也是重复式子，可从图 6 接做图 7、图 8 的式子，但要身向西南，眼視正南，如图 33（此影斜向西南的角度不够，故身向西南和眼視正南的角度也不够，练习时希注意）。

第十五式　肘底看捶（图34—图35）

动作一：从上式（如图33，身向西南）先向左面撤身，使左腿承担体重，随即将左脚尖轉向正东，向前弓腿，同时右脚伸腿，循弧綫向南挪动置于左脚后方的西南角（如图形），使身体轉向正东，在轉身的同时，右手放开抓拳，两手臂腕伸直朝左面平移，平移时，左手略慢，右手略快，均为俯掌，至手指向东时，两臂成为平行式，眼視正东，如图34。

动作二：从上式（图34）趁两臂刚刚平行随即抽身坐右腿，并将左脚收回半步变为虚步，同时两手徐徐握拳，屈左臂坠肘，使拳向上竖立成为立拳，虎口朝里，一面将右拳撤回胸前置于左肘之下成为正拳，方向不变，如图35。

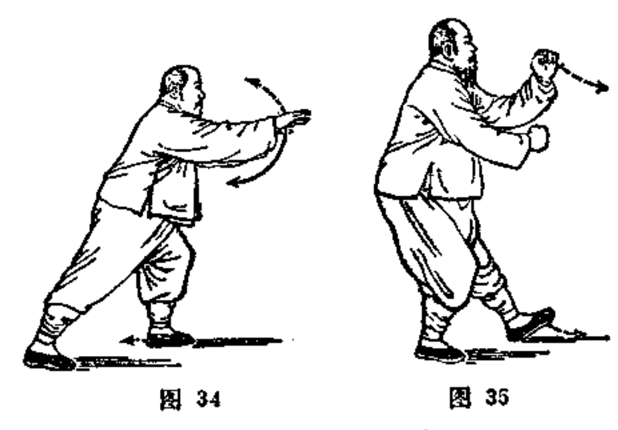


图 34　　　　图 35

第十六式　倒撵猴（图36—图37）

动作一：从上式（图35）朝前倾身，左脚趁势前移半小步，随即屈腿变为弓步，右腿伸直，同时左拳放开向前微微落下变为仰掌，右拳仍在左肘之下，方向不变，如图36。

动作二：从上式（图36）左手循弧线向左后方平移，徐徐屈肘，变仰掌为侧掌，置于左颊之旁（如图17的左手），右拳放开变为俯掌（如图17的右手），同时屈右腿变左腿弓步为虚步（如图13的步式），将体重置于右腿之上，然后提左腿后退一步半变为屈右腿的弓步式（原先的弓步是屈左腿的），在退步的同时，右手作下搂势置于右胯之旁仍成俯掌，左手从左颊旁向前徐徐伸出，随伸随转小臂，至终点时，变为正掌，方向不变，如图37。这是第一个倒撵猴。

动作三：从上式（图 37）屈左腿坐身，右腿由弓步变为虚步（如图 17 的步式），同时照图 13 的动作，左手落下变为俯掌，右掌提置于右颊之旁，变为侧掌，然后提右腿退后一步半，再变为屈左腿的弓步式，一面左手作下搂势，置于左胯之旁，仍为俯掌，右手从右颊旁向前徐徐伸出，转小臂变为正掌，方向不变，图从略（可参阅图14的姿势）。这是第二个倒撵猴。



图 36　　图 37

动作四：从上式（与图14相同）先照图17接做落右掌提左掌的动作，再变弓步为虚步，如图13的步式，然后提左腿后退一步半，再变虚步为弓步，同时两手则接做图18的动作，回复到图37的式子，方向仍为正东。这是第三个倒撵猴。

倒撵猴是后退式的搂膝拗步，在倒退前是拗步的虚步式，到倒退后，变为拗步的弓步式，这是与搂膝拗步不同的，其他动作可参考搂膝拗步的图解。又，他书有把图36作为肘底看捶的最后动作的，本书仍照旧时传授作为倒撵猴的第一动作。

第十七式　斜飞势（图38—图39）

动作一：从上式（图37）脚步不变，微微向右面侧身，同时左手轉膀墜肘，将正掌轉为仰掌，身体趁势微微前傾，右手仍在胯旁，眼視正东，如图38。

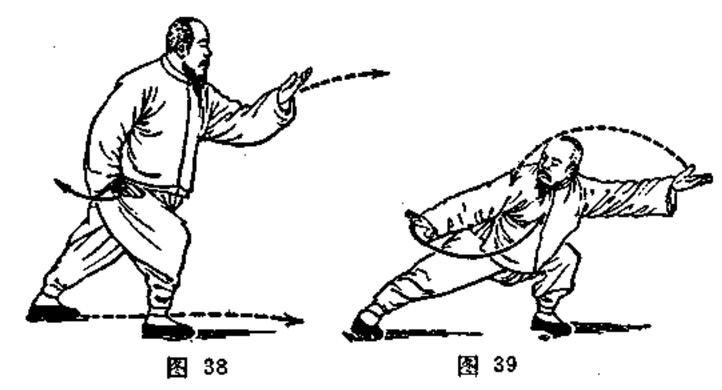


图 38　　　图 39

动作二：从上式（图38）左脚自后而前向右脚的左前方踏出一大步，脚尖轉向东南，屈腿成为弓步，右腿趁势伸直，脚尖轉向正南，同时左手向左方伸出，仍为仰掌，右掌向西南方按下，与左手的伸出相呼应，身体偏向南方，眼視右手手背，如图39。

第十八式　提手上势

（图40）

本式是重复式子，两手向胸前合攏与第五式的第一动作相同，但两腿是由屈左腿的弓步直接变为屈右腿的弓步，与第五式的虛步不同，面向正南，如图40。以下，左脚向前并攏变为平行步，右手上举，左手下按，均与图10的动作相同，請参考該图图解。

图 40

第十九式　白鹤亮翅（图略）

本式是重复式子，可从图10的式子接做图11和图12的两个动作，图解从略。

第二十式　搂膝拗步（图略）

本式是重复式子，从图12的式子，只要接做图13和图14的两个动作，图解从略。

第二十一式　海底针（图41—图42）

动作一：从上式（如图14）接做图15的动作，面向正东，如图41。

动作二：从上式（图41）右手由立掌落为垂掌（掌心向北）斜向前方插下，左手趁势下移置于右肘之旁，变为侧掌（掌心向南），同时，左脚变为脚尖着地，两腿趁右手下插之势稍稍弯下，身体微微前倾（不可低头），眼向东方平视，如图42。本式在倾身时最容易低头，为避免此病，也可采用直身下插的姿势。



图 41

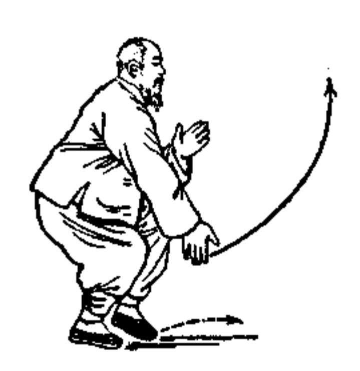


图 42

第二十二式　扇通背（图 43—图 44）

动作一：从上式（图 42）左脚向东踏出变为弓步，右腿伸直，同时两臂照原状向上抬起，右臂与肩成一直綫，左掌仍在右肘之旁，变为立掌，身体方向不变，眼仍东覩，如图43。

动作二：从上式（图 43）右手徐徐收回，左手徐徐伸出，同时左脚轉向东南方，右脚轉向西南方，使身体轉向正南，同时左臂伸直，掌心向外，仍为立掌，右臂弯屈，手掌收至右額旁轉为反掌，随即趁势蹲腿做成騎馬式，面向东南，眼覩左手手背，如图44。

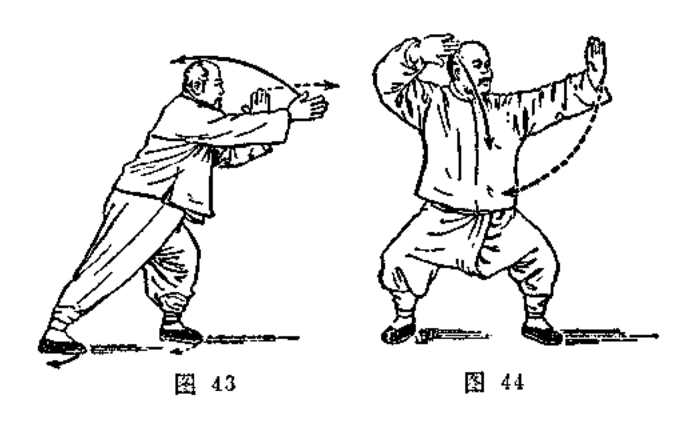


图 43　　图 44

第二十三式　撇身捶（图45—图46）

动作一：从上式（图44）左脚尖轉向西南，身体亦轉向西南，体重加在左腿上，右腿为虛腿，同时两手落下，在左胁前握拳相对，右拳在上左拳在下，都为俯拳，眼覩正南，如图45。

动作二：从上式（图45）随即提右脚向西北方落步，变

为弓步，脚尖向西，左腿趁势伸直，脚尖亦向西轉正，使身体轉向正西，同时翻右手俯拳为仰拳，并趁势抽回置于右胁旁，仍为仰拳，左手在右拳翻轉之前变为仰掌，置于右腕之上，随即轉腕向前伸出变为立掌，掌心向北，指尖向上，臂部不要伸直。右拳的抽回与左手的伸出要同时到达終点，此时的身体也要由正西微微撇向西北（即向右撇身），視綫仍向正西，如图46。



图 45

图46的右拳被身体遮住，不能看見，可参考图46的正面图，但方向应为正西，不要誤解。



图 46　　图 46 正面图

第二十四式　卸步搬拦捶（图47—图49）

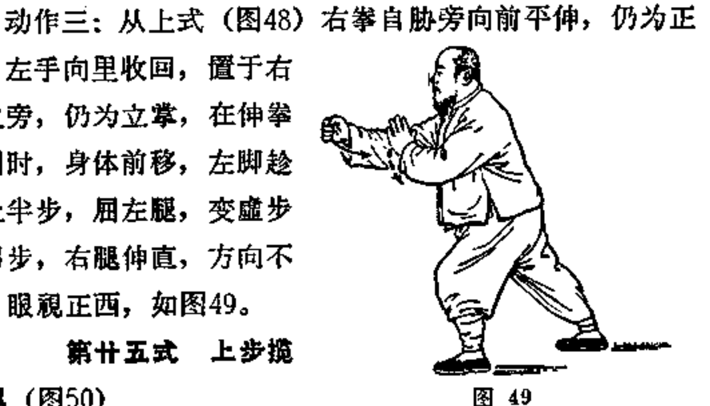
动作一：从上式（图 46）两手向前伸出，左手仍为立掌，指尖微向前方，右拳由仰拳伸为正拳，两手再微微收回，趁势屈左腿，变弓步式为虛步式，方向仍为正西，如图47。

动作二：从上式(图47)趁弓步变为虚步的余势，提右脚退后一大步，并趁势屈右腿，变为左脚在前的虚步式，同时将右拳收回仍置于右胁之旁，为正拳式，方向不变，如图48。


图 47


图 48

动作三：从上式（图48）右拳自胁旁向前平伸，仍为正拳，左手向里收回，置于右肘之旁，仍为立掌，在伸拳的同时，身体前移，左脚趁势上半步，屈左腿，变虚步为弓步，右腿伸直，方向不变，眼视正西，如图49。


图 49

第廿五式　上步揽雀尾（图50）

本式是重复式子，从上式（图49）右拳放开（形状与图3相似），两手接作图4的动作，趁势坐右腿，变弓步为虚步，如图50，再接做图5的伸臂动作，趁势提右腿踏前一大步，屈腿变为弓步，与图5的式子完全相同，这就是本式的“上步”。以下再接做图6甲和图6乙的动作，以完成揽雀

尾的全式，說明从略。

第廿六式　单鞭（图51）

本式也是重复式子，可从图6乙接做图7、图8的式子，完成时，如图51（此时身体已偏向东南）。

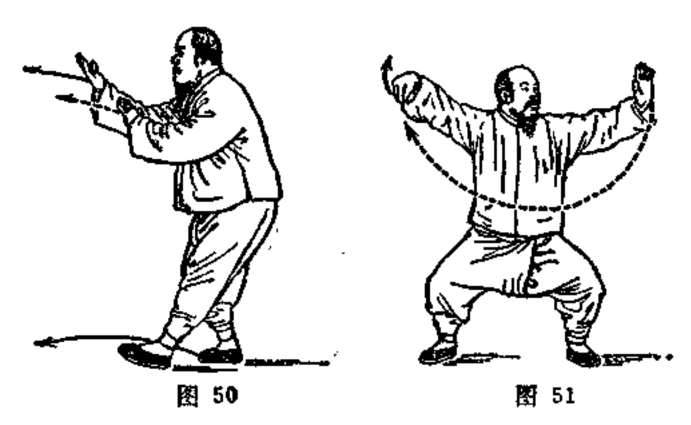


图 50　　图 51

第廿七式　云手（图52—图53）

动作一：从上式（图51）右脚不动，左脚尖轉向南方，趁势伸左腿，变右腿为弓步，同时，左臂垂直落下，向右方上抄，置于右腕下变为仰掌，右手抓拳放开，手指向上翹起，变为立掌，掌心向西南，身体微向右側，眼視正南，如图52。

动作二：从上式（图52）屈左肘将小臂向上竪起，左手仰掌变为立掌，掌心朝里向左徐徐移动，轉为掌心朝外时，将臂伸直，掌心向东（轉腰較小者可向东南），同时右臂由垂直落下，轉向左方上抄，置于左腕下，变为仰掌，两手要同时到达終点；在云手的同时，两脚尖均轉向东南（轉腰較小者可单轉左脚尖，如轉腰較大，左脚尖可偏向东方），趁势向左轉腰，屈左腿，伸右腿，变左腿为弓步，身体偏向

正东，眼视东南，如图53。这是第一个云手。

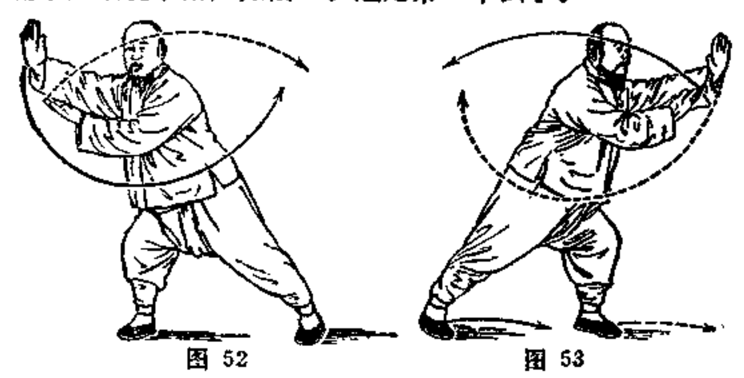


图 52　　图 53

动作三：从上式（图53）右脚趁势向东并步，并步后，左臂垂直落下，右臂屈肘竖起，重复图52的动作，至两手将达終点身体向西南时，左脚向东踏出一步，左腿伸直，右腿弯屈，仍为弓步式，两脚尖均轉向西南，形式与图52相同，身体偏向正西，眼视西南。这是第二个云手。

动作四：从上式（如图52）接做图52轉为图53的动作（即动作二）再接做“动作三”的全部动作，回复到图52的形式（如轉腰較大可用“动作三”的方向），如图54，到这里已做完第三个云手了。



图 54

第廿八式　单鞭（图55）

本式是重复式子，从上式(图54)接做图8的动作，方向相同，如图55。

第廿九式　高探马（图56）

本式是从东南轉向正东的式子，从上式（图55）右脚尖轉向正东，趁势向左轉身，坐身于右腿之上，随即将左脚收回大半步，变为脚尖着地的虛步，脚尖也向正东；同时落左臂，屈肘，肘尖貼近左肋，左手与小臂平，变为仰掌，指尖向东；右手抓拳放开，随着轉身的动作，收回胸前，继續向左前方伸出，置于左腕之右上方，成为立掌，掌心向北，眼視正东，如图56。这一式因为两手偏在左面，有人叫做左高探馬，原先是不加左字的。



图 55



图 56

第三十式　左右分脚（图57—图60）

动作一：从上式（图56）右手向前伸出，至手和臂伸直成为俯掌时，继續向右方平移，至指尖向东南时，手臂落下再屈肘上抄变为仰掌，置于左腕之下，指尖向东北，左手随着右手轉动的方向在胸前轉半个圓圈将仰掌变俯掌，置于右腕上（如图綫所示），指尖向东南，两內腕相搭成交叉形；同时左脚踏出大半步变为弓步，趁势向左面撇身；在撇身的同

时，两手握拳上举置于左额之前，两内腕相搭成交叉形，均为立拳，左拳在里，右拳在外，眼向东觑，如图57。

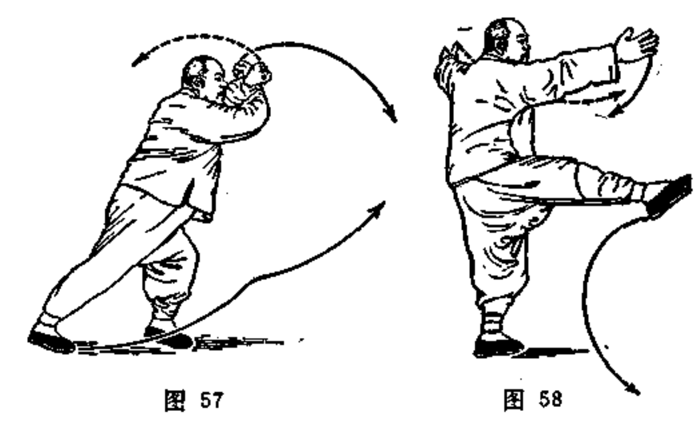


图 57　　　　图 58

动作二：从上式（图57）在两拳上举的同时，趁势提右腿，随即向东南方踢脚，高与胯齐，脚面与腿相平，左腿伸直，同时，两拳分开变掌，自上而下，右手落向东南方，左手落在左方，均为侧掌，两臂伸直与肩相平，身向正东，眼觑东南，如图58。（图中要将左臂照出，故方向略偏）

动作三：从上式（图 58）踢脚后随即向前落步成为弓步，脚尖向东，同时两手收回，在右胸前作成左手立掌、右手仰掌的形式（即右高探馬的式子），身体与视綫均向正东，如图59。

动作四：从上式（图59）两手向左面轉圈，轉成左手仰掌（在下）、右手俯掌（在上）、两腕相搭的交叉形后，随即握拳上举，置于右额之前，两内腕相搭成交叉形，均为立拳，左拳在外，右拳在里，同时向右面撇身，眼觑正东，形状与图57相似，但图57是左撇身式，这是右撇身式，手脚都

要左右易位，請参考"动作一"的說明，图从略。

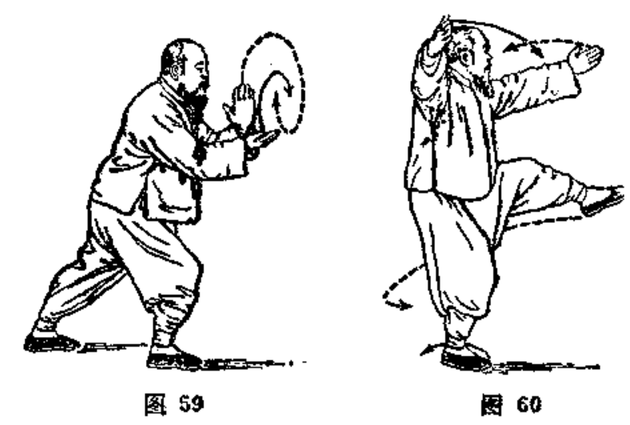


图 59　　　　图 60

动作五：从上式（与图57相反的右撇身式）在两拳上举的同时，趁势提左腿，隨即向东北方踢脚（右腿由屈变为略直），同时，两拳分开落下，左手落向东北，右手落向右方，均为側掌，两臂伸直，与肩相平，身向正东，眼視东北，如图60（图58是右分脚，图60是左分脚）。

本式是左右脚連續起踢的动作，中間的右高探馬，在练熟以后，可以簡化，即从图58落为弓步后直接握拳相搭，举至右額之上，接做图60的动作。如此，可以使左右連續分脚的动作，做得更加紧凑，原先在高探馬之后，只有左右分脚的名称，也就是以这种做法为根据的。

第卅一式　转身蹬脚（图61—图62）

动作一：从上式（图60）两手屈肘收回，握拳上举，置于右額前，左拳在外，右拳在里，均为立拳，同时屈左膝成提腿式，小腿下垂，脚尖翻下，随即将右脚尖轉向西北，身体也轉向西北，眼視正西，如图61。

动作二：从上式（图61）随即将左脚向正西蹬出，脚尖微向里翘，两手动作与方向相反的图60的动作相同，眼视正西，如图62。

以上各式，在踢脚或者蹬脚之前，都有握拳上举的动作，請記住：凡是踢（蹬）左脚总是左拳在外、右拳在里，踢右脚总是右拳在外、左拳在里。以后还有踢脚动作，仍要这样。

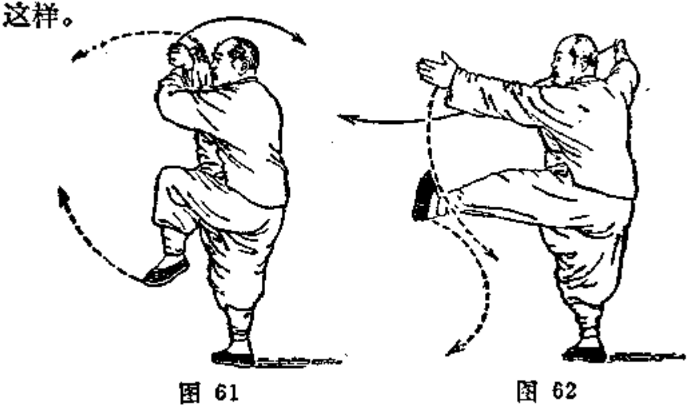


图 61　　　　图 62

第卅二式　进步栽捶（图63—图65）

动作一：从上式（图62）左脚蹬出后随即落在右脚的左前方一步，屈腿成弓步，右腿伸直，同时左手落下，摟左膝后置于左腿之旁，左臂垂直，掌心向下；右手先收至右頰旁再向前推出，由側掌轉为正掌，身体和視綫均向正西，如图63。这一动作与图14的动作相同，但方向相反，可参閱图14的有关說明。

动作二：从上式（图63）右脚上前落在左脚的右前方一步，屈腿成弓步，左腿伸直，同时右手摟右膝，放在右腿旁，左手先提至左頰旁再向前推出，均与上式的动作相似，

但手脚要左右易位，方向不变，如图64（可再参閱方向相反的图18的說明）。



图 63

动作三：从上式（图64）左脚上前一步，回复图63的弓步式，同时左手摟左膝后，循弧綫从左方向上轉置于右肘之旁，成为斜形立掌，右手握拳提至右頰之旁，随即向下前方捶下，成为倒拳，要与左手立掌同时完成动作，身体微向前傾，眼覷右拳的前方，如图65。

上面一二两动作，为便利初学，故按照摟膝拗步的式子分别图解，练熟后，应当作成連續摟膝上步的式子，将左右手的前推动作略去。

图 64

第卅三式　翻身撇身捶（图66）

本式是重复式子，从上式（图65）右拳向上向后翻，变为仰拳，身体亦趁势向后轉，左脚在原地脚尖轉向正东，右脚从左脚的右后方随同轉身移至左脚的右前方，相距一步，成为屈右腿的弓步，同时，左手在右拳翻轉时仍搭在右臂肘部一起轉动，先变为俯掌，当右拳从胸前抽回移置于右面肋

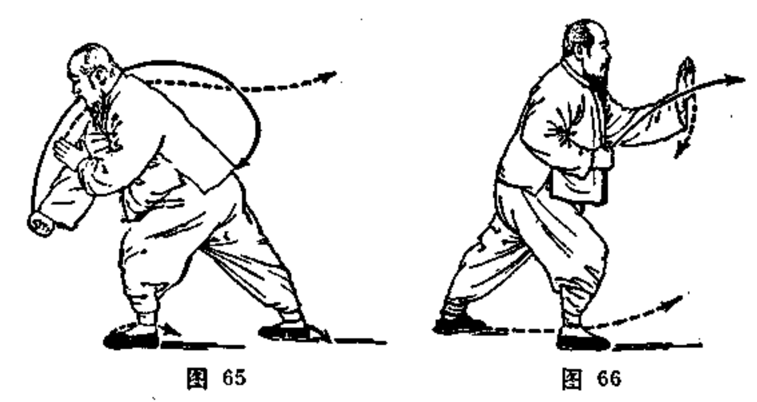


图 65　　图 66

旁的同时，左手再向前捋出变为立拳，臂微屈，身体由正东微向右撇，眼从左手指尖之上平视前方（正东），如图66(希参阅方向相反的图46的动作）。

第卅四式　上步高探马（图67）

本式也是重复式子，上式（图66）为右腿弓步，现在左脚上步变为左腿弓步，同时左手向左肋收回转为仰掌，指尖向前，右拳放开向胸前伸出，变为立掌，掌心向北，身体和视线均向东，如图67。

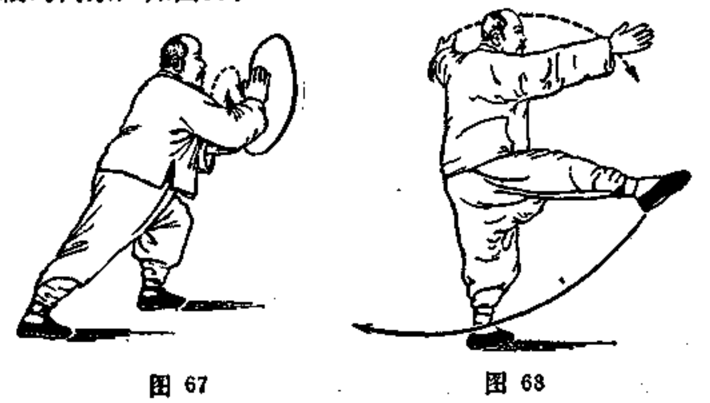


图 67　　图 68

第卅五式　披身踢脚（图68）

本式是图57和图58的重复式子，不过在踢脚后身体要微向左后方傾側，使下一式可以趁势退步，其他說明从略，踢脚的姿势如图68。

第卅六式　退步打虎（图69—图73）

动作一：从上式（图68）右腿趁身体向左后方傾側的余势向西北方落下伸直，屈左腿为弓步，右臂照原状伸向东南不变，左手上举，循拋物綫向东南方落下，置于右肘的左下方，均为立掌，身体和視綫均向东南，如图69。这一动作，最初是用跳跃动作的，即右腿落下时左脚踢起，后来不用跳跃曾改为交叉步式，即右腿跪在左腿的后面，如图69的参考图，現在交叉步也好久不用了。



图 69　　　　图 69的参考图

动作二：从上式（图69）两手不变，左脚退后一步，屈右腿为弓步，方向仍为东南，如图70。

动作三：从上式（图70）右手自上而下循弧綫收回胸前，握成立拳，拳背向外，左手自下而上循左面弧綫举至左額上方，握成虎口向下的反拳，两拳虎口上下相对，同时，

屈左腿，将右脚收回半步，变为脚尖着地的虚步，身体轉向正东，眼視前方，如图71。这一动作，有抬腿与不抬腿两种做法，抬腿很不易做，因为本式要連續退步，还沒有站稳就要抬腿，初学都有困难，故此处用虛步式，使身体可以站稳。如要练习抬腿的式子，請参閱图71的正面图。

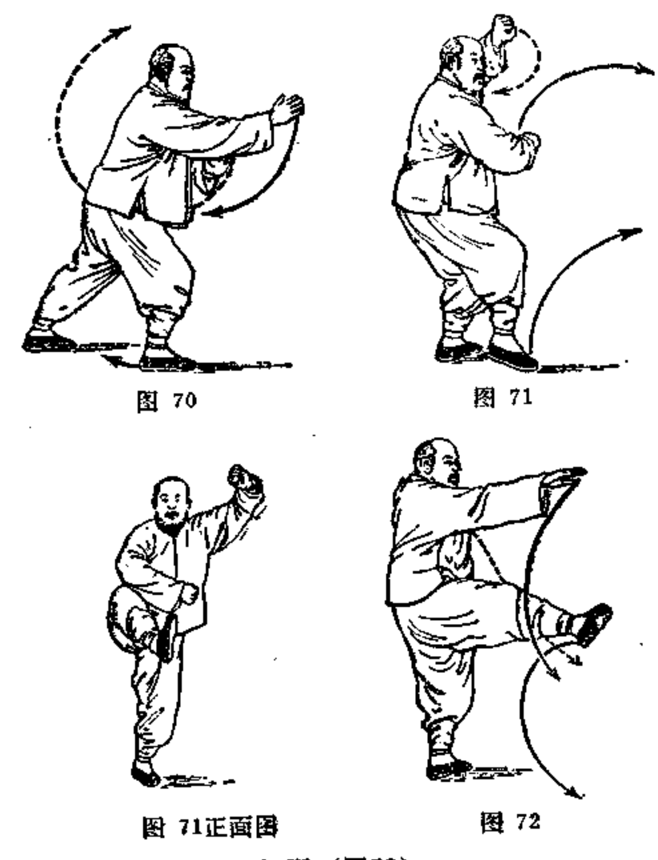


图 70

图 71

图 71正面图

图 72

第卅七式　二起脚（图72）

本式有两种踢法，一种与图58的踢法完全相同；一种是

从上式（图71）右腿先向正面提起，再顺势用横扫式向右面踢出，同时，两手向左右平分，均变为俯掌，右手指尖向东南，左手指尖向东北，身向正东，眼觑东南，如图72。

第卅八式　双峰贯耳（图73——74）

动作一：从上式（图72）右脚趁势向前落下成为弓步，同时两手轉为仰掌向胸前会合，随即向腹前按下轉为俯掌，指尖相对，两臂微屈作环抱形，身体和覷綫均向正东，如图73（本图为照象方便，方向略偏东南）。

动作二：从上式（图73）步法不变，两手左右分开向上翻轉，趁势握拳，分置于两额前成为立拳，虎口相对，两臂微屈，仍作环抱形，方向仍为正东，如图74（该图的两拳是两手由下而上尚未举到额前时的姿势，故較正面图的两拳为低。正面图因摄影角度不合，两拳亦嫌微高，练习时应放低一些）。

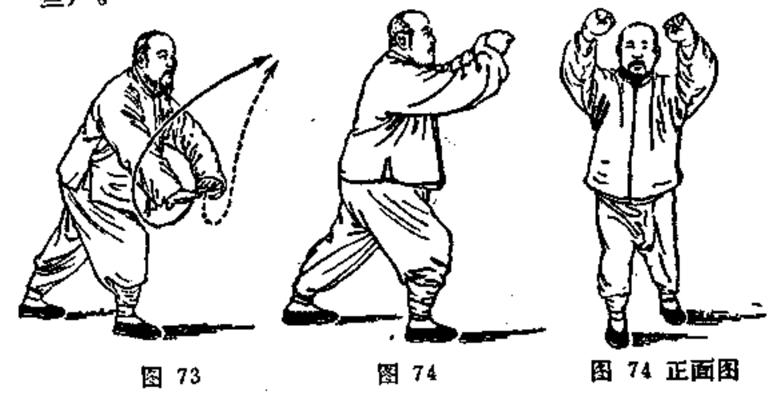


图 73　　图 74　　图 74 正面图

第卅九式　翻身二起脚（图75—图78）

动作一：从上式（图74）跪左腿弓右腿，向右轉身，两腿成交叉步，两立拳亦趁势交叉置于右頰前，左拳在外，右

拳在里，两內腕相交，左拳拳心向里，右拳拳心向外，身体偏向东南，眼視正东，如图75。

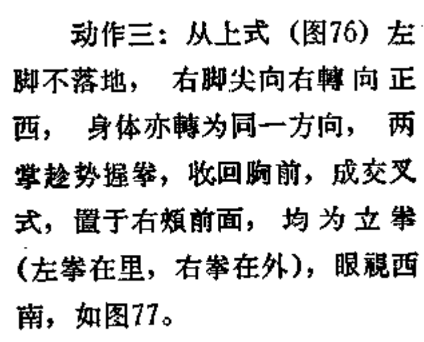
动作二：从上式（图75）右腿伸直身体立起，左脚趁势向东踢出（亦可用蹬脚），两拳左右分开，左手循抛物綫落向正东伸平，右手循抛物綫落向南方伸平，均为侧掌，与图60的动作相似，身向不变，眼視东方（略偏北），如图76。



图 75



图 76



动作三：从上式（图76）左脚不落地，右脚尖向右轉向正西，身体亦轉为同一方向，两掌趁势握拳，收回胸前，成交叉式，置于右頰前面，均为立拳（左拳在里，右拳在外），眼視西南，如图77。

动作四：从上式（图77）左脚向前落步成为弓步，随即将脚尖轉向东北，变为坐腿式，右脚趁势



图 77

将脚尖轉向正东，收回大半步，变为脚尖着地的虛步，两拳不变，但在轉身时趁势移置于左頰之前，身体偏向东北，眼覰正东，如图78。另附正面图，以供参考。

动作五：从上式（图 78）右脚向东踢出（因为是轉身式，也可用蹬脚，但右脚已落地，与前面第卅一式轉身蹬脚的提腿踢出不同，所以还是用踢脚为順，上面“动作二”的踢左脚，因为是蹲身式，用蹬脚是方便的），两拳变为側掌，与图58的动作完全相同，方向也同为正东，图解从略。

这一式子，在图解里，虽然分做五个动作，但在連續进行时，实只有轉身踢左脚和翻身踢右脚两个連續动作，以踢右脚为主，所以叫做翻身二起脚。又，本式是由上一式的向东，在左右踢脚后，仍轉回原方向，初学时很容易弄錯方向，希注意。



图 78



图 78正面图

第四十式　撇身捶（图略）

本式是重复式子，从上式（如图58）右脚落地时接做图45和图46的动作，但方向恰恰相反，是向东不是向西，图解从略。这一式子，也有改用“高探馬”的，不如撇身捶为

顺，故照旧不改。

第四十一式　上步搬拦捶（图略）

本式也是重复式子，从上式（如图46，但方向相反），左掌右拳一起向前伸出，左脚趁势上前一步，成为弓步（如图22），随即左掌微微收回，右拳抽回到右肋旁，变为立拳，趁势坐右腿，左腿变为虚步（如图23），以下接做图24的动作。这一式子，是上步不是卸步，与廿四式不同，方向也相反，与第九式方向相同，希注意。其余动作可参考图47—图49或者图22—图24的有关說明，图解从略。

第四十二式　如封似闭（图略）

本式也是重复式子，从上式（如图24）接做图25、图26和图27的动作，图解从略。

第四十三式　十字手（图略）

第四十四式　抱虎归山（图略）

第四十五式　揽雀尾（图略）

第四十六式　斜单鞭（图略）

以上四式都是重复式子，从上式（如图27）接做第十一式一直到第十四式为止，动作与方向完全相同，图解从略。

第四十七式　野马分鬃（图79—图84）

动作一：从上式（如图33，但不参照原路綫）左脚尖轉向西方，右脚收回半步变为虚步，同时两手攏向胸前变为立掌（如图79）；随即屈左肘，使左掌靠近右肩，右掌趁势落下，变为垂掌，手臂伸直，斜向身体左面，身体亦微向左轉（脚步不动），眼視西北，如图80。另附正面图，供参考。

动作二：从上式（图80）右脚上前半步变为弓步，同时

两手向上下分开，右掌自下而上向西北方伸出，变为仰掌，左掌从右肩落下向东南方掠出，变为俯掌，两手分向上下时，掌心要相对而过，右手向西北上伸时，右肩随同侧向西北，身体和視綫均偏向西南，如图81。

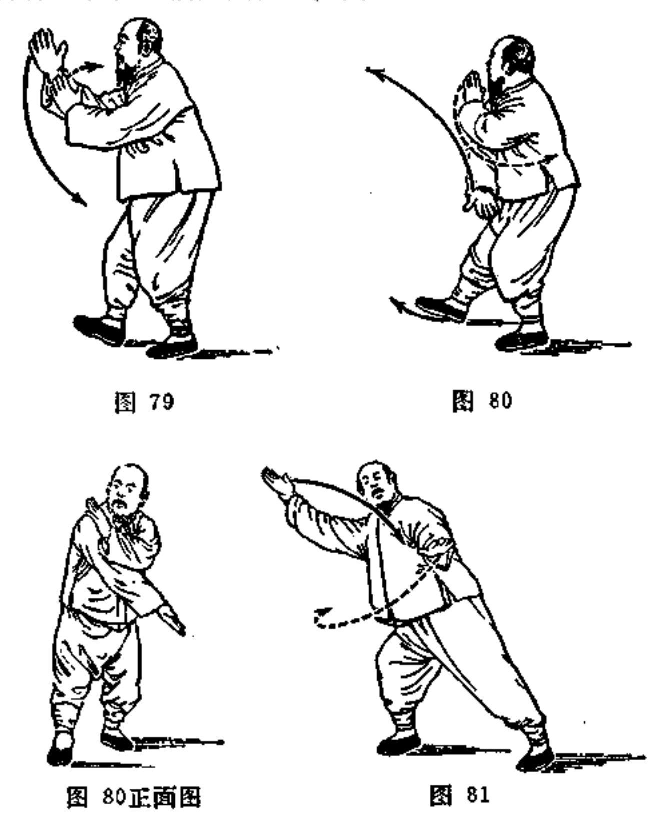


图 79

图 80

图 80正面图

图 81

动作三：从上式（图81）步法不变，身体由側回正，同时，两手仿照图80的动作，将右手攏回左肩变为立掌，左手向右方落下变为垂掌，身体微向右轉（脚步不动），眼視西南，如图82。

动作四：从上式(图82)左脚上前一步变为弓步，同时，两手上下分开，左掌自下而上向西南方伸出。变为仰掌，右掌从右肩落下向东北方掠出，变为俯掌；在上下分手时，掌心相对而过，左肩随同左手的伸出侧向西南，身体和视线均偏向西北，如图83。



图 82　　图 83

动作五：从上式（图83）步法不变，身体由侧回正，左手攏回右肩，右手落向左方，与图80的动作相同（但脚步不同），如图84。



图 84　　图 85

动作六：从上式（图84）右脚上前一步变为弓步，两手上下分开，与图81的动作完全相同，图解从略。

动作七：从上式（如图81）右脚收回半步变为虚步，两手攏回胸前均变为立掌，如图3，以下照图80和图81的动作重复一次做到图85的式子为止，可参考动作一和动作二的說明，图解从略。

第四十八式　玉女穿梭（图86—图91）

动作一：从上式（图85）左脚移置于右脚前半步变为虛步，同时，左手上抄，屈臂作环抱形，变为仰掌，置于左胸前，高与肩平，右手从右上方循抛物綫向左手小臂落下，翻成俯掌，身向正西，眼視西南，如图86。

动作二：从上式（图86）左脚随即踏出半步变为弓步，两手照原状趁势向西南方送出，边送边向外轉左膀，轉至左手掌心向下时，趁势坐右腿，左脚回复为虛步，左膀继續向上轉，至左掌掌心轉向西南，将变为反掌时，右手趁势向南方（微偏西）推出，变为立掌，左脚再回复弓步，身体轉向

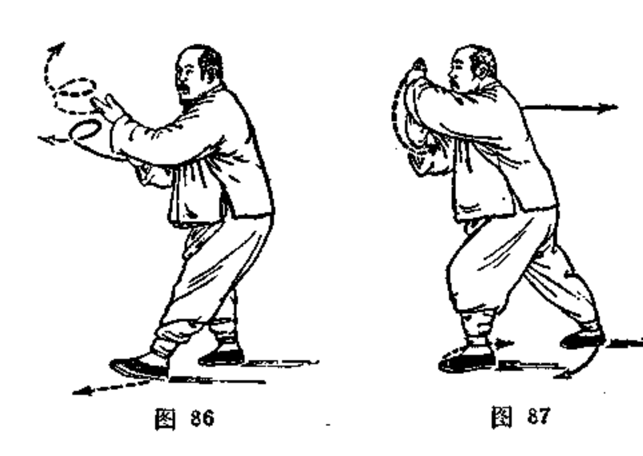


图 86　　　　图 87

西南（脚步不动），眼觀同一方向，如图87。

动作三：从上式（图87）右手立掌轉为仰掌，左手随即收回落在右手小臂上，变为俯掌，同时把向西的左脚尖向右轉向正东，身体随同向后轉，右脚 移 至 左 脚前半步变为虛步，身向正东，眼觀东南，如图88。

动作四：从上式（图88）右脚踏出变为弓步，两手向东南方送出，同时轉右膀，至右手掌心向下时，趁势坐左腿，右脚变为虛步，右膀継續翻轉至右掌心轉向东南将变为反掌时，左手趁势向南方（微偏东）推出，变为立掌，右脚回复弓步，身体轉向东南（脚步不动），眼觀同向，如图89。（附注：图86和图87是玉女穿梭的第一个左式，图88和图89是轉身后第一个右式，两式动作相同，但身体的方向和手脚的左右都是相反的。）

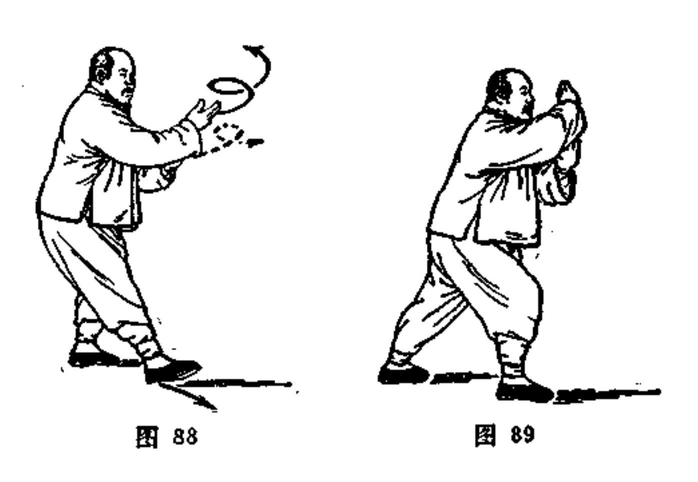


图 88　　图 89

动作五：从上式（图89）右手向左落下变为垂掌，左手举至右肩前变为立掌，同时，右脚收回半步变为虛步，形式

和动作与图80相同，但方向相反（应当是向东），以下接做图81的动作（方向与图81相反），以上是野馬分鬃的式子，从此式，左脚上前一步接做图86和图87的动作，身体和視綫均向东北，如图90（这是轉身后的第二个左式）。

动作六：从上式（图90）接做图88和图89的动作，身体和視綫均向西北（两手的动作可参考图88和图89的說明，但方向是相反的），如图91（这是轉回原向后的第二个右式）。

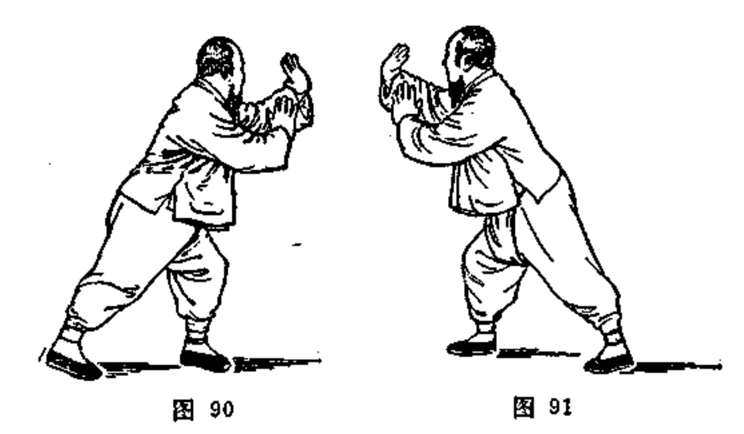


图 90　　图 91

第四十九式　攬雀尾（图略）

本式是重复式子，从上式（图91）接做图3到图6乙的連續动作，說明見前，图解从略。

第五十式　单鞭（图略）

本式也是重复式子，从上式（如图6乙）接做图7和图8的动作，方向相同，图解从略。

第五十一式　云手（图略）

本式也是重复式子，从上式（如图8）接做第廿七式的各項动作，方向相同，图解从略。

第五十二式　单鞭（图92）

本式也是重复式子，从上式(如图54)接做图8的动作，成为图92的式子，图解从略。

第五十三式　下势（图93）

动作一：从上式（图92）两脚尖轉向东，右腿趁势伸直，使左腿成为弓步，同时，左手屈肘，将掌心轉向南，仍为立掌，右手放开抓拳，循抛物綫自后而前落在左腕之下，变为立掌，掌心向北，身体和視綫均向正东，形式与图22相同。



图 92



图 93

动作二：从上式（如图22）右脚向西北退后小半步，脚尖向南轉（略偏西），身体趁势蹲下，体重偏向在右腿方面，左腿伸直，脚尖轉向东南，脚底全部着地，在蹲身的同时，两手下沉，左臂伸直，指尖接近左脚，变为側掌，右手抽回胸前，指尖接近左臂肘部，亦变为側掌，身体向南（略偏东），勿弯腰低头，眼視左脚前方，如图93。

第五十四式　金鸡独立（图94—图96）

动作一：从上式(图93)身体向前直起，右腿趁势伸直，左腿弯屈变为弓步，两脚尖轉向正东，两手随着身体的直起同时抬起，将右手伸出在左手的前面，仍为側掌，掌心分向

左右，身体向东，眼视右手前方，如图94。



图 94

动作二：从上式（图94）右手继续向上抬起，转为反掌（姆指在下）置于额前上方，指尖向北，左手转为俯掌随即向下按，指尖向南，微向上翘，在右手抬起的同时，右腿随同提起，膝高于胯，右脚在左膝前，脚尖翘起，左腿直中微屈，身体和视线都向正东，如图95（所附正面图两手距离较近，是比较含蓄的姿势）。这是右式。



图 95



图 95　正面图

动作三：从上式（图95）右脚向前落下成为弓步，右手随同落下转为俯掌，右脚踏实后，左腿随即提起，左手同时自下而上穿过右腕向上举起转为反掌（拇指在下）置于左额之前，方向不变，如图96（附正面图），这是左式。

上面是做左右同样的“金鸡独立”，如做左右不同样的

"金鸡独立"，可参照图96的式子，在做到两手左上右下同为仰掌时（即左手未轉反掌，右手未轉俯掌之前）就轉接下式"倒撵猴"。


图 96


图 96正面图

第五十五式　倒撵猴(图略)

本式是重复式子，从上式(图96) 左手落向前方伸出，轉为立掌，臂伸直，与肩相平，同时右手落下置于右胯之旁，左腿趁势向后伸出，右腿弯屈成为弓步，方向不变，形式与图37相同，这是第一个倒撵猴。以下接做第二第三两个倒撵猴(即第十六式的动作三和动作四)，方向不变，图解从略。

第五十六式　斜飞势（图略）

第五十七式　提手上势（图略）

第五十八式　白鹤亮翅（图略）

第五十九式　搂膝拗步（图略）

第 六 十 式　海底针（图略）

第六十一式　扇通背（图略）

第六十二式　撇身捶（图略）

第六十三式　上步搬拦捶（图略）

第六十四式　上步揽雀尾（图略）

第六十五式　单鞭（图略）

第六十六式　云手（图略）

第六十七式　单鞭（图略）

以上十二式都是重复式子，可从上式（如图37）依次接做第十七式到二十三式（即撇身捶式）的各项动作，再依次接做第四十一式（因六十三式是上步式，故不用二十四式）和第二十五式到第二十八式的各項动作，以做到图97的式样为止，图解从略。

第六十八式　迎面掌（图98）

本式从上式（图97）两脚脚尖一起轉向正东，趁势屈左腿伸右腿，变为弓步式，同时，右手放开抓拳，自后而前掠过左手（此时左手亦正在抽回）循左臂下面收回，置于左腋下，变为俯掌；左手原为立掌，趁势收回轉为仰掌，在右掌下徐徐抽回胸前，再从右掌上面繞过，向前伸出，轉为正掌；身体和視綫均向正东，如图98。



图 97　　　　图 98

第六十九式　转身十字摆莲（图99—图100）

动作一：从上式（图98）两脚尖向右一起轉向西南，同时右脚脚跟提起变为虚步，在轉身时（即轉脚时），右手趁势下按，左手趁势上举，轉为反掌，掌心向前置于左額上方，身体偏向西南，眼視正西，如图99。

动作二：从上式（图99）右脚趁势提起高逾左膝，随即循弧綫从左向右横踢（用脚的外侧不用脚尖），同时，左手自上而下从右方掠向左方拍脚而过（拍不到脚的，可以拍腿），身体轉向正西，右手仍在腋下，眼視西北，在将要拍腿时的形状，如图100。

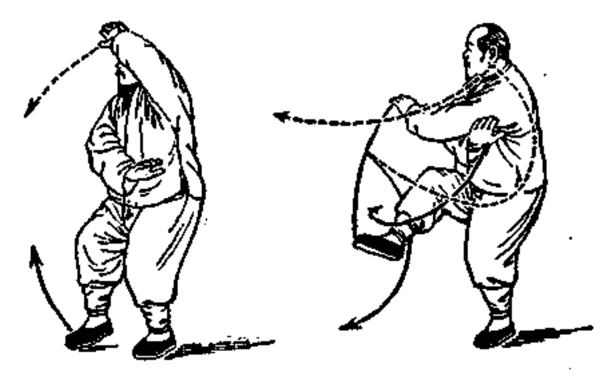


图 99　　图 100

第七十式　摟膝指裆捶（图101—图102）

动作一：从上式（图100）在拍右脚后，右脚趁势落在左脚的右前方成为弓步，同时右手从左腋落向前方，在右脚未落地前，摟右膝；另一面，左手在拍脚后，即屈肘轉到左頰旁成为侧掌（指尖向前、掌心向里）并随即向前伸出，完成摟膝拗步的式子，如图101。

动作二：从上式（图101）随即上左脚，落在右脚左前

方半步，先作虚步（脚跟或脚尖着地都可），由右腿承载体重，同时，左手落向左膝右方搂左膝而过，右手屈肘提起随势握拳（虎口向上）置于右胁旁。在上述三动作同时完成的时候，左脚随即开出半步，脚跟一着地，再屈膝落脚掌踏成弓步，同时，右拳随势向前下方伸出（虎口仍向上），其时，左手在搂膝后已循弧形动作回到左膝前，即趁势置于右臂的肘湾旁，上述左手、左脚和右拳的动作也要同时到达定点，如图102。



图 101

第七十一式

上步揽雀尾（图略）

本式是重复式子，从上式（图 102）右脚上前一步，在左脚前成为虚步，两手向上举起，做成图 3 的形式，以下再接做图 4、图 5 和图 6 的动作，图解从略。



图 102

第七十二式　单鞭（图略）

第七十三式　下势（图略）

以上两式都是重复式子，可从图 6 乙依次接做第五十二

式和第五十三式的动作，做到图93的形式为止，如图103。

第七十四式　上步七星（图104）

本式从上式（图103）身体向前直起，右腿趁势伸直，左腿弯屈变为弓步，右脚随即上前一步变为虚步，脚跟着地（也可脚尖着地），此时左腿由弓步变为微微屈膝的直立式，同时两手向胸前会齐，右手继续上举，高出左手之上均为立掌，方向仍为正东，如图104。



图 103

图 104

第七十五式　退步跨虎（图105—图106）

动作一：从上式（图104）右脚退后一步，腿伸直，屈左腿为弓步，两手趁势落下，微向右偏，变为垂掌，成交叉形，左手在外，右手在里，两臂近乎垂直，身体向东，眼视两手前下方，如图105。



图 105

动作二：从上式（图105）向后坐身，右腿直立(膝微屈)，左腿随势提起，膝高于胯，小腿伸向右方（即南方）脚尖向东

南，无需上翘，同时两手左右分开，左手成为抓拳，臂伸直与肩平，右手成为立掌，臂伸直，較左臂略高，身体仍向东，眼視东方（略偏向东北），如图106（此图因摄影角度不合，故右手显高）。附正面图供参考。

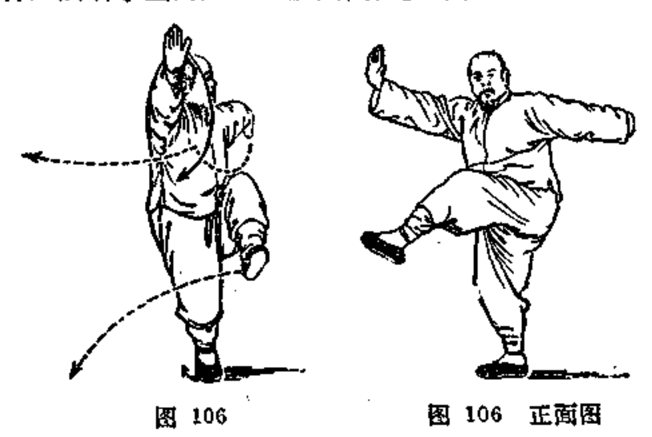


图 106　　图 106 正面图

第七十六式 转身迎面掌（图107）

本式从上式（图106）左脚趁势循右方向后落地成为弓步，身体轉向正西，右脚趁势轉脚尖，两脚尖均与身体同向，在轉身前，右手攏回左肩前，仍为立掌，左手趁势落下，再向上轉至右腕里面，在右手移置左腋下的同时，趁轉身余势放开抓拳向正西伸出，变为正掌，眼視西方，如图107。

第七十七式 转身双摆莲（图108—图109）

动作一：从上式（图107）两脚脚尖同时向右轉向正东，左腿微屈，右脚收回少許变为虛步，同时两手一起向右面平移，右臂伸直，右手变为立掌，掌心向南，左手攏至右胸前变为俯掌，指尖偏向西南，身体轉向东南，眼視右手，如图108。



图 107



图 108

动作二：从上式（图108）左腿立直，右腿趁势提起，膝高于胯，小腿向左面伸出，同时两手微向上举，当右脚从左向右横踢时，两手随即自上而下向左方拍右脚（拍不着脚时也可拍腿），左手先拍右手后拍，要依次掠过脚背，身体方向不变，双手拍脚后，眼視东南，在提腿时的形式如图109，两手将要拍下时的姿势，請閱图109的正面图。



图 109　　图 109正面图

本式与轉身十字摆蓮同，在拍脚后，右脚就立即着地，

故未能把拍脚后的形式摄成图片。

第七十八式　弯弓射虎（图110—图112）

动作一、从上式（图 109）两手拍右脚后，右脚随即向左脚的东南方落步成为弓步，左腿伸直，此时两手已随着拍脚的余势伸向左方成为俯掌，身体向东，眼觑东北，如图110（图中两手看不出，可参考图110的正面图）



图 110　　图 110正面图

图 111　　图 111正面图

动作二：从上式（图 110）脚步不变将两手从左面落下

循弧綫經过腹部移到右面，仍为俯掌，身体方向不变，如图111（附图111的正面图），随即趁势握拳向东方击出，右拳在上为反拳，左拳在下为正拳，两拳平行，虎口相对，身体微向东南，眼視正东，如图112（所附反面图，两拳距离較近，也是比較含蓄的姿势）。



图 112　　　　图 112反面图

第七十九式　上步迎面掌（图113）

本式是重复式子，从上式（图112）左脚上前一步，右拳变为俯掌，左拳变为仰掌，左掌微微抽回，右掌向左掌前落下，左掌再从右掌上面向前伸出，轉腕变为立掌，身体与視綫均向正东，如图113。也有在本式前先做一“上步高探馬”的式子，再接做迎面掌的，本书认为略去高探馬在动作上比較紧凑，故照旧不改。



图 113

第八十式　翻身撇身捶（图114）

本式也是重复式子，从上式（图113）左手收回置于右手下面，随即向右轉身轉向正西（先轉两脚脚尖），同时右手握拳上翻置于右肋旁成为仰拳，左手从右拳拳心捋出伸向前方变为立掌，如图114。

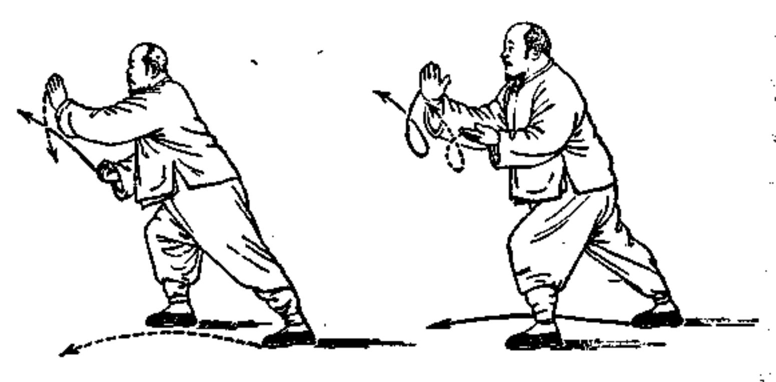


图 114　　　　图 115

第八十一式　上步高探马（图115）

本式也是重复式子，从上式（图114）左脚上前一步成为弓步，左手屈肘变为仰掌，右拳放开，向前伸出置于左掌之上成为立掌，身体仍向正西，眼視右手前方，正准备再上步接做下一式的形状，如图115。

第八十二式　上步攬雀尾（图略）

本式也是重复式子，从上式（图115）右脚上前一步，两手趁势翻轉接做图4、图5、图6各动作，說明見前，图解从略。

第八十三式　单鞭（图略）

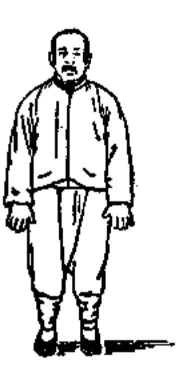
本式也是重复式子，从上式（图6乙）接做图7、图8

两动作，說明見前，图解从略。

第八十四式　合太极（图略）

本式是最后一个式子，从上式（如图8）两手同时落下置于胯旁，变为垂掌，掌心向后，右脚随即向左并步与左脚成为平行步，回复第一式的形式，如图116。

以上所作图解，主要是把上肢和下肢的动作，分别作了說明。对于很重要的腰部动作，仅仅在第三式（攬雀尾）最后一段的說明里略为提及，其实，太极拳的每一个式子或者每一个动作都要在动手动脚的同时一起动腰的（参閱盘架子法則里的“灵活”一点），初学虽然可以不在动腰上下功夫，但动腰是全部动作里的一个重要部分，所以在开始学习动作时也应当十分注意它。其次，太极拳的动作是要全身同时活动的，在图解里，已經在許多动作上加上“同时”字样，也希望学习者給以注意。至于其他法則，应当根据学习程度而酌分先后，在盘架子的法則里已經作了总的說明，足供参考研究，而且在图解里也无法細說，所以一概不談。


图 116

第七章　练习推手时应当注意的法則

推手是两人对练的方法，也叫做打手。附录的“打手歌”就是推手的要訣。这种对练方法，虽然以研究技击为主，但是练拳人，如果把它当作游戏来做，不但趣味浓厚，而且是强弱皆宜的一种体育运动。它在练习上，比盘架子更容易学会．在不动大步的条件下，有五尺見方的空地，就足够两人使用了。这对推广来說，也是很大的优点。过去只把推手当作技击方法，而沒有重視它的体育效用，在今天，应当扭轉这个看法。

在早先，初学推手时，先要經过单搭手的連續屈伸，目的在于活动膀子，化除僵劲，实际上，不过是一种輔助运动。推手也有各种形式，主要是在步法上有所区别，最通行的有定步推手，动步推手、大攦、烂踩花等等名目。动步推手只有簡单动步，是初学动步的形式；大攦虽然是較高的形式，但是动步时仍要按照一定規矩。只有烂踩花步法不受拘束，双方在听劲中都可以随意走动，才是眞正的活步推手。如果功夫較高的一方走得太活，另一方就要跟随不上。这种活步推手，沒有专門练法，只要懂劲功夫到了一定阶段，稍

稍演习，便能水到渠成，但要增加熟练，仍需經常演习。作者初学推手时，一开始就学定步推手，当时什么都不懂，只是按式搭好双手，两足一虛一实站定步子，两人如同鋸板一样，一来一往地轉換双手。既无变化，也不懂劲，这就是习惯上所說的“画圈子”，每次总要画十来分钟。“画圈子”虽然沒有什么趣味可說，但是，作为健身运动来說却是很舒服的一种运动。在冬天只要画上三、五分钟，身体就很暖和了。因此，有許多人到后来已經懂了劲，还是很欢喜画圈子，就是这个缘故。吳先生教推手的时候，不是很早就給我們說劲，只是要求我們放长身手互相推逼，在被逼时只許扩大“坐身”的式子（即前脚虛步、后腿屈膝作坐势）以容納对方的推逼，然后順势化开，不許用力抵抗或者用劲拨开。必須到被逼得实在无法化开的时候，才許被逼者順势退步，如果半步够了，只退半步，不許多退，总以退得恰到好处，不与对方离开为主。照这样练了一个时期，我們的坐身稳而且大，同时在接应上也有了一定的經驗，对于对方的进逼已經看做家常便飯不再害怕，这才算打下了第一步的基础。这种基础功夫有許多人都不爱练，总是一开头就要求說劲，而且稍稍懂劲便想去用，表面看来好像进步很快，其实在化劲方面把功夫下少了，会养成只想发不想化的习惯，到后来仍要受到影响而阻碍进步的。这是吳先生經常指示我們的，也許是吳先生精于化劲，所以才有这样的体会。

拳論所說的练习方法，分做两个阶段，一个是“由着熟而漸悟懂劲”，一个是“由懂劲而阶及神明”。前一阶段必須有教师指点，后一阶段全靠自己刻苦钻研，不是教师所能

灌輸的。“十三势歌訣”有“入門引路須口授，功夫无息法自修”两語，就是指此而言。因此，本章所提出的几个法则，也只是以前一阶段的练法为限，主要有下列五点：

一、不頂：在动手时，遇到对方用力打来，立即还手抵抗，这是一种本能，旧时的說法叫做“先天自然之能”，并不是学了技击才有这个本能；不过学好技击以后，我們的打击或者还击能够更快更准更有力，还是不可否认的。太极拳讲究先化后打，而且在打击之前还要造成“我順人背”的形势，然后趁势追击，用力不多，拳論所謂“四两拨千斤”就是这种打法的最高效果。因此，我們所要鍛炼的，不是在本能上加工，使它快而有力，而是在本能上加以抑制，使它用得更为适当，而且更为有效。“不頂”就是适应这个要求的一个重要法則。有些人认为：练习“不頂”并不困难，只要手上毫不用力，任凭对方摆布就成功了，这是对的，但是，并不完全对。因为任凭对方摆布是使自己处于被动地位，而“不頂”則是以主动的精神去适应任何动作。所以我們在推手时，能够接受对方摆布是需要的，但在同时，我們还須用感觉去“听”清对方的动作（“听”是术語即是了解的意思）然后以自己的动作去适应它。如果对方只进一寸，我就給他一寸，进一尺，我就給他一尺（切記給时要走弧綫），决不少給，也决不多給，少給会犯頂的毛病，多給会犯离的毛病，都沒掌握到恰到好处。可見“不頂”不是单純的少用力，而是用較小的力去引使对方前进而落空，然后变换手法去摆布对方。在推手时，由于双方都明白这个道理，往往任何一方都不肯冒进。除非是在画圈子，练习时最好不要这样

保守。須知一方不肯进，另一方如何能够练出“不頂”的功夫来呢！双方輪流前进，是比較适当的一个练法。另外还有一个要点，必須記住，就是练习“不頂”，必須同时动腰坐身，不可只是在手上接应，因为手法与身法必須一致，否則，手回而身不回，反要給对方以舍手攻身的机会了。

二、不丢：不頂是人进我退、人刚我柔的动作，不丢是人走我随的动作，也是轉化为打的阶梯动作。两者在方向上和作用上虽然相反，但是，作为一个圓形动作来看却是相反相成、不断循环的姊妹动作。不丢二字，在字面上，虽然是不要丢掉或者不要离开的意思，但是，在实际上，并不是这样簡单。上面所說的“不頂”要用感覚，还要有引使对方落空的作用，这里的不丢也要用感覚去粘住对方的手臂，我的手臂一面跟随，一面还要微微送劲，驅使对方陷入不利或者不稳的形势。这时，如果对方已經不能挣扎，便可用劲将对方发出，如果对方硬要挣扎，我就可用欲擒故纵的手法，将对方沾起（沾是术語，即向上吸引之意），然后发之，可将对方发出更远。这是最簡单的一种方式，我們在推手时，必須随时随地去找寻这类的机会。要练到用力很少而能順势困住对方，才算符合要求。

太极拳的手法虽然变化多端，但是，絕大部分都离不开这两个动作——不丢不頂的交相为用。“打手歌”里“引进落空合即出，沾連粘随不丢頂”两語，就是运用不丢不頂的重要指示。也有人把“不丢頂”三字作为“不要丢失頂头悬”来解释的。在任何地方要保持“頂头悬”确是一个重要法則，但是，在这里还是看作不丢不頂更为相宜。因为不丢

是“粘”劲，不頂是“走”劲，是打手中最主要的两个劲，而上半句的“沾連粘随”四字，也是在着重指出这两个劲的运用要点。又在拳論中还有“粘即是走，走即是粘，阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲”等語，从这些話里我們更可想見这两个劲的重要性了。

三、先求开展：紧守門户是指应用时防人进攻而言，但是功夫較高的技击家，有时还要故意敞开門户，誘敌深入。如果推手时只在縮小門户上用功夫，而沒有开放門户的素养，到应用时，遇到門户被人打开的情况，便要惊惶失措。所以练功夫总是先求开展，后求紧凑，不但二者不可缺一，而且也不可先后倒置。因为练惯了紧凑，再求开展，是比較困难的。太极拳的推手功夫要求先练开展，主要有两个目的：一是从大处下功夫可以扩大不丢不頂的限度，到功夫深时，由于感觉更灵敏，听劲更清楚，进而把这个限度逐漸縮小，这是最自然的紧凑功夫；二則从大处练，双方空隙都較大，彼此都容易乘隙而动。这样，可以使双方都有更多的机会练习攻守的技巧。这是很容易懂的一个法則，只要学习者在初练时不要求胜太切，自然能够做到的。

四、勿先动步：太极拳在应用时以不先动劲为主，但是，在练习推手时却不应当这样，試想双方都在以静待动，那里还会有手法可练呢！所以在初学时应当相約彼此輪流动劲，到功夫較深时方可随意动劲。这种性质的动劲，在习惯上叫做“問劲”，能够做到有問必答而且答得不錯，就是推手功夫到了一定程度了。这里所提出的“勿先动步”，并不是对問劲的一方而是对答劲的一方說的，因为問劲者弓步进

身其势顺，答劲者虚步坐身其势逆，前者容易站稳，后者不容易站稳往往要犯过早动步的毛病，这样，不但要影响两人的合作，而且自己也要陷入能走不能粘的境地。所謂“勿先动步”，只是要求答劲者在遇到問劲时，应当尽可能的先用腰走，不可先用步走，非至万不得已不要退步，这是教人练好腰部动作的惟一方法。輕于动步，必致不想动腰，腰劲自然无法练出来了。这一练法，在初学时，虽然是一种负担，但是，到了练好以后，无形中已經养成“听劲动步”的习惯，在练习活步推手时，就不必再在步法上多下功夫了。至于“十三势行功心解”所說的“步随身换”，是指应用时身步应当一致而言，不可作为练功时随便动步来解释的。

五、劲断意不断：这是說，在推手中間，由于用劲的过与不及，两人手臂突然离开时，不可采取从新搭手的方法，应当在两手离开的情况下继續做着不丢不顶的想象动作，使两人的手臂由于劲断意不断，可以回复原状，仍旧搭在一起。在推手时，这种机会是很多的，务须认眞练习，不可放弃。练好以后，对于打散手（即两人自由問劲不再預先搭手的练法）或者在应用时，都是极重要的接应手法。因为推手是先搭手后問劲，而散手是不搭手就动劲的，如果不会凭空接劲，往往要受制于人，除非見手就躲，是很难倖免的。有时，一个功深者对一个功浅者故意虛晃一手，后者伸手接应而稍有迟疑，便被前者换手封住而将后者击出，就是这种功夫练得純熟的效果。盘架子时，在技击动作上多作劲断意不断的想象，也能增长接应功夫和凭空化打的功夫。

以上所說都是练习推手时所应当注意的法則，至于推手

方法如掤攦挤按等等，与上述法则性质不同，所以放在后面图解篇里另作説明。另外，推手时所应当运用的姿势，如含胸、沉肩、屈腿、坐身等等，和动作上的重要标准如輕松、圓活、連貫、完整等等，都与盘架子的法則完全相通，学习者可参閱其他有关各章的説明，此处也从略。又，学习推手也有在中間插学“推牛劲”这个方式的。它是双方都用大力画圈子并互相間劲（用力不可一大一小，否則不是力大的一方被牵动而落空，就是力小的一方被压扁而不稳）。其目的在于健强腰腿功夫，同时可以在手臂上尝一尝韌劲的滋味。这一种功夫，是专为应付对方臂力过大而练的，如果自己体力較好也可不练。若要练时，应当在练完以后，接练用輕劲的推手功夫，以消去韌劲的影响，因为太极拳的手法，以柔化为主，所以在动作上也应当以輕灵为主。

第八章　吴式太极拳推手图解

太极拳的推手，虽然是练习技击功夫的主要方法，但是把它作为一种健身运动来說，也是富有趣味的。因为两人对练时都是尙巧不尙力，不但变化較多，而且有丰富理論可以研究，更能引人入胜，令人久练不厌。下面就是根据健身运动的要求，为初学者介紹一些入門方法，所以下面所作的图解以适合一般要求的定步推手和推手的八个基本动作为限：

第一，单搭手

这是初学推手时的动作最为簡单的式子，两人搭手时只要搭一只手，都用右手或者都用左手，推手时也只用相搭的两手連續做圓形动作（习慣上叫做画圈子），沒有其他花样。画圈子虽然是很簡单的动作，但要画得非常自然，而且能够在“不丢不頂”的分寸上掌握得非常恰当，却也不是短期练习所能見功的。单搭手，根据出手和出脚的不同，可以分做四种式子：搭右手而右脚在前的叫做順步右搭手式；搭右手而左脚在前的叫做拗步右搭手式；搭左手而左脚在前的叫做

順步左搭手式；搭左手而右脚在前的叫做拗步左搭手式。上面的插图就是順步右搭手式，其他各式，可以按照上面的解釋，由学习者自己去比拟，插图从略。单搭手的推手方法，以順步右搭手式为例，說明如下：两人相对立（站在左方者作为甲方，站在右方者作为乙方，以下同），右脚踏出，都为虛步，右手都在腕背处相貼，左手各自放在右肘的左下方。



单 搭 手

假定由甲方先出手，甲的右手应当微微沉腕，随即徐徐伸向乙方的胸前，同时变虛步为弓步，使身体徐徐前进；乙的右手应当順着甲的手的方向徐徐屈臂墜肘（两人的腕部不可松开）将甲手引向自己的右肩方面去，在引帶的过程中，应当循着╭形的弧綫，同时微微坐身（因为乙方本来站的是虛步，只能微微坐身，如站弓步，必須尽量坐身），以与来势相适应。到此时，甲的右手不宜再向前伸，应当徐徐收回，而由乙方按照甲方先前的动作将手伸向甲方的胸前。伸手时应当循着╰形的弧綫（使与上面的弧綫合成一个圈子），同时变虛步为弓步徐徐向前进身，甲方亦按照乙方先前的动作，趁势屈臂墜肘将乙手引向自己的右肩方面去，同时变弓步为虛步并尽量坐身。这样的一来一往就是画了一个圈子，以后可以照开始时一样連續做下去，如果觉得肩臂或者后站的一腿乏力了，可以改推順步左搭手或者拗步的左右搭手。上面所說，将右手引向肩旁的动作，可参考双

搭手的图3，将左手引向肩旁的动作，可参考双搭手的图5（这种动作在双搭手里都叫做濯）。

单搭手的推手虽然比双搭手簡单，但在动作上也应当注意下面两个要求：（1）双方的进退（包括步法的变换和手臂的屈伸）在动作的速度上应当力求一致，以符合“不丢不頂”的要求；（2）在坐身时，即变弓步为虛步时，应当微微含胸并放松腰胯，以符合“气沉丹田”和“气宜鼓盪”的要求。

第二，双搭手

双搭手虽然是研究推手八法的式子，但是，在初学时，一般都是按照画圈子的方法去进行练习，如同练习单搭手一样，当然，在动作上是比較难了。它也是以腕部相搭的两手作为标准，分做順步左、右搭手和拗步左、右搭手四种式子，下面的图1就是順步右搭手，图2就是拗步左搭手，其他两式的插图从略。

单搭手只要一手相搭，在推手时可以练习較大的画圈动作，所以两人的对立不妨离得远些；双搭手的圈子比較画得小，两人的距离就应当近些，大抵以踏出的一脚互相接近为标准。在推手前，踏出的一脚都用虛步，在推手后，总是进的一方用弓步，退的一方用虛步。現将所附各图依次說明如下：

图1，两人右手相搭，右脚踏出，这与单搭手的順步右搭手式是同一模样的，所不同的是：甲的左手要放在乙的右

肘旁，乙的左手要放在甲的右肘旁（图中放法不同，下面另有說明）。

图2，两人左手相搭，脚步不变，甲的右手放在乙的左肘旁，乙的右手放在甲的左肘旁（图中放法不同也在下面另作說明）。


图 1


图 2

图3，是乙的右手伸向甲的胸前（与单搭手的伸手相同），被甲引向自己的右肩旁，此时，甲的左手仍在乙的右肘旁，而乙的左手已摸不到甲的右肘，只得移到自己的右肘旁去搭住甲的左手（都用手背相贴），这就是从右搭手换到


图 3


图 4

左搭手的第一步。

图4，从上式（图3）乙将右手落下，准备由下而上轉到甲的左肘外面，甲正在等待乙的右手向上轉，将身体轉正后，便可将右手搭到乙的左肘上，这就是右搭手换到左搭手的第二步，再下一步就变成图2的拗步左搭手。

图5，是从图2的式子，甲的左手伸向乙的胸前被乙引向自己的左肩旁，甲趁势用右手去搭住乙的右手（与图3用左手相搭的动作相同），以下再仿照图4的动作就能把左搭手仍变为右搭手（如图1）。



图 5

以上从图1的右搭手式經过图3、图4的动作，变为图2的左搭手式，再由左搭手式經过图5和图5以下的动作，又回复到图1的右搭手式，就是双搭手画圈子的方法。这样的一来一往，已經具有順步右搭手和拗步左搭手两个式子的推手动作。换步后变成順步左搭手，經过同样的伸手和引手的动作就会变成拗步右搭手的式子。把四个式子推熟以后，自然能够引起变化，可以順推、逆推、高推、低推，画出錯綜复杂的圈子来了，这就是练习定步推手的初步要求。

初学推手时，总是只会用手而不会用手以外的腕肱（即小臂）部分，所以在搭手的式子上，搭在对方肘旁的一手，总是用手掌去搭，如双搭手图1，甲方的左手和图2甲方的

右手。但較为进步一些的推手，并不是单純用手去完成动作的。这里不拿全身来說，只拿上肢的腕和肱来說，凡是推手較久的人，总是用腕或者用肱去搭在对方的臂上；如双搭手图1，乙的左手和图2乙的右手都是用腕肱去搭，这是特意把手空出来留作别用的一种式子。从图3可以看出，甲方引带乙的右手是用手的，从图5可以看出，乙方引带甲的左手是用腕肱的，試問乙的两手空着不用是不是比甲的两手要灵活得多？回答是肯定的。因为乙的两手可以随时落下来在甲的左臂上增加新的动作使甲方吃亏。这是推手中很重要的一个方法，所以特地在这里略为介紹，以备初学推手者日后有所参考。

第三，八个基本动作

这八个基本动作在习慣上叫做推手八法，术語叫做掤、攌、挤、按、采、挒、肘、靠，依次图解如下：



图1 掤

掤：讀如朋，这是一种向前而又向上用力的斜綫动作。如图1，两人本来是順步右搭手的式子，由于甲方用右手向前推（即不让乙方走双搭手图3的动作），乙方只得趁势屈肘，用肱部貼住甲方的肱部，甲方如继續用力，乙方在还击时应当用向前而又向上的掤劲（当然可以用其他化

劲，这里不談），其斜綫如（↖），乙方的还击，如果用只有向前一个方向的直劲（如←）虽然也能把甲方击出，但是所用的力要比較大些，用掤劲带有向上的方向，能把甲方的身体掀起，使甲方站立不稳，用小力可以有大力的效果。

攌：讀如吕，这是順着对方主力前进的方向向自身而又向两旁（左或右）用力带引的斜綫动作。如图2，乙方用掤劲还击，甲方趁势将两肱轉为一前一后貼住乙方右臂（即主力所在），用向里而又向右的攌劲使乙方的掤劲轉变方向，图中乙的右臂斜向甲的右肩，就是被攌动后的新方向。攌是一种常用的化劲，目的在于使对方的还击落空，并使对方身体向我身的左方或者右方傾側，然后乘其站立不稳，再加力于对方身上，无需用很多的力量就能使对方受制于我。

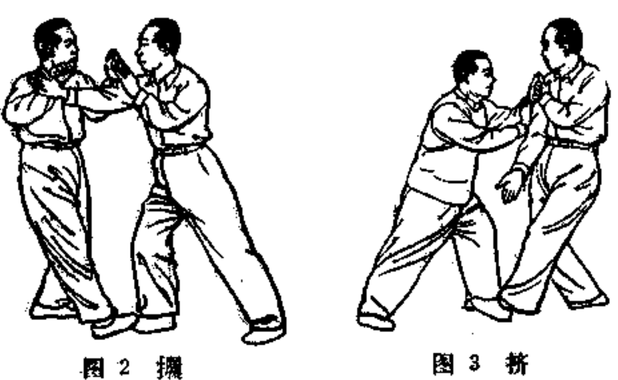


图2 攌　　　　图3 挤

挤：这是一种向前而又向下用力压迫的斜綫动作。如3图甲的左腕貼在乙的右臂和左手上，甲的右手放在自己的左腕上。在这时，甲本可向前发劲将乙发出，但甲是用向前而又向下的压力，使乙的身体被挤而向后傾側，乙如无法解脱，甲只要在右手上稍稍加力便能将乙推出，乙如勉强向上

挣扎希望竖直身体，甲即可撤消向下的压力而向前发力，乙的身体就要被击出更远。挤劲的方向用綫表示如↘（甲方），倘由乙方用挤劲则为这样的↙斜綫，它与掤劲的方向恰恰上下相反。

按：这是一种向下而又向自身的方向用力下沉和引带的斜綫动作。如图4，乙的两手按在甲的右肱上。照按字的一般意义来說，应当是向下用力的动作。照图中的式子来看，乙方也可以用直劲前推或者用挤劲的方向去推。但太极拳的按劲是：乙的双手一面向下沉劲，一面还要貼住甲的右肱向自身的方向引带（即是这样的↘斜綫）。乙的两臂伸直，并不是为了向前推出，而是准备屈肘下按以便将甲的身体向自身的方向引带。用按劲时应当注意下面两点：（1）甲的右肱如果毫不用力而沒有向上的項劲，乙是无法向自身引带的；（2）乙用按劲向自身沉带时須防备甲趁势向前冲撞，因此沉带时必須偏向自身右方或者左方。按劲是使对方向前俯身的动作，如对方不肯俯身而向后挣扎，用按劲的一方便可趁势向前发劲将对方推出。



图4 按

采：这是向下沉劲随即向自身左方或者右方用力提带的一种动作。如图5，乙的两手臂放在甲的两手臂上，换言之，就是甲的两手臂托住乙的两手臂。此时，乙如用劲一沉引出甲的向上的托劲，随即松去沉劲用手向自身右方提带，

就能使甲的身体向左方或者左前方倾侧而站立不稳。先沉后提的用劲方法，与采物时一落即起的动作相象，所以叫做采劲。用采劲时也要注意对方趁势冲撞，因此，在提带时所用的劲必须与对方的托劲相适应。




图 5 采



图 6 挒

挒：讀如列，这是順着对方主力的方向循弧綫用力使对方身体旋轉的一种动作。如图 6，甲的右手推乙的左肘（是甲的主力所在），乙的左手趁势在甲的右臂上循弧綫（如↘）用劲捋下，同时，甲的左手正在乙的右臂上加力，乙的右手即趁势在甲的左胸上循弧綫（如↙）向甲的右下方用力推出。乙的两种劲同时加在甲的臂上和身上，就能使甲的身体向右方旋轉而傾側。图中乙的視綫所指的方向，就是甲的身体受挒后将要旋轉和傾側的方向。

肘：这是用肘击人或者用肘沉带对方手、臂的动作。如图 7，甲的左手本来是向乙的胸前直伸的，乙在向左握的时候用左手去推甲的左手，甲即趁势屈臂用肘尖去追击乙的胸脯，这是不及換手时趁势用肘击人的一种方法（用肘击人当然不止这样一个式子）。如果乙的左手不去推甲的左手而是

继續向左握，甲无屈臂的机会就不能用肘击乙了 可見用肘击人先要有趁势屈臂的机会，如果根本沒有这种机会或者机会已經錯过都是不应当用肘去击人的。如图 8，是用肘沉带的一个式子，它比图 7 的用途为大。图中，甲的右手正在托住乙的左肘，乙在此时，如果用左手去推甲的胸脯，他的左臂就要被甲托平，这个形势对乙是大大不利的，因此，乙应当用肘向下沉 并同时向后带 （左手仍貼 住甲的胸脯 不要离开），便能使甲的身体向右前方傾側而站立不稳，由于乙的左手并未离开甲的胸脯，乙如在此时伸左臂一击或者用左手向左方用力一抹，就能把甲击出或者击倒。





图 7 肘一



图 8 肘二

靠：这是用肩去靠击对方的动作，它同肘一样也是不及换手时趁势追击的一种方法。如图 9，甲的左手原来也是向乙的胸前伸去的，被乙用双手向左面握，但因为握劲用得太急，同时，腰又轉得少了，未能及时把甲的身体握到左邊去，甲在被握时即趁势自动轉身，用左肩追击，乙虽含胸坐身，但胸脯并未側轉（参閱图 2，握），很容易被甲用肩击出。以上所說的肩击，在別种武术里也不是沒有的，不过推

手时的用肩，主要在练靠，不是在练击，因为甲被擺后，赶紧用肩去靠住乙的身体，就是练习“不丢”的功夫，如果立即用肩去撞，不但犯了“頂”的毛病，而且也有被乙变劲击倒的危险。用靠的好处就在于能进能退，乙如被靠而发生不稳現象，甲于此时用肩撞击就不会有危险，乙被靠后如仍能站稳，并且在甲的肩臂上变劲，甲亦可趁势收回肩臂，不致发生冒昧撞击而无法收回的危险。另外，用肩靠，力的方向是向前而又向下的(与挤劲的方向相同)，用肩撞击，力的方向是只向前而不带向下，无論撞着或者撞不着，自身也不免有向前傾側的危险。可見用肩靠是比用肩撞更为有利。又，用靠本来应当趁势进步的，图9是按照定步推手来說明靠的形式，故在姿势上有与靠劲不尽符合的地方。



图 9 靠

上面所說是只供初学推手者作为参考之用，故所作图解仅仅以介紹定步推手的基本动作为限。至于动作上的用劲方法和有关姿势如含胸、坐身、沉肩、垂肘等等都非初学所能領会，而且說得过于复杂，对初学来說，也并不相宜，因此略而不談。总之，在学推手时，如果只学画圈子是很容易学会的，不过趣味比較少些，但欲学推手八法，就比較复杂了，而且也很难无师自通，如有机会，还是从师学习为宜。

附　录

王宗岳的太极拳論

太极者，无极而生，动靜之机、阴阳之母也。动之則分，靜之則合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔謂之走，我順人背謂之粘。动急則急应，动緩則緩随，虽变化万端，而理为一貫。由着熟而漸悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉。虛領頂劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽現。左重則左虛，右重則右虛。仰之則弥高，俯之則弥深。进之則愈长，退之則愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁門甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱、慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋能御众之形，快何能为！立如平准，活如車輪。偏沉則随，双重則滞。每見数年純功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，須知阴阳。粘即是走，走即是粘。阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，

默識揣摩，漸至从心所欲。本是舍己从人，多誤舍近求远，所謂差之毫厘，謬以千里，学者不可不詳辨焉。

长拳者，如长江大海滔滔不絕也。十三势者：掤、攦、挤、按、采、挒、肘、靠，此八卦也；进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也。掤、攦、挤、按，即乾、坤、坎、离四正方也。采、挒、肘、靠，即巽、震、兌、艮四斜角也。进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也。（原注云：此系武当山张三丰老师遺論，欲天下豪傑延年益寿，不徒作技艺之末也。）

武禹襄的太极拳論

一举动，周身俱要輕灵，尤須貫串。气宜鼓盪，神宜內斂。无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断續处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，总須完整一气，向前退后，乃能得机得势。有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之。上下前后左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前即有后，有左即有右。如意要向上即寓下意，若将物掀起而加以挫之之意，斯其根自断，乃坏之速而无疑。虛实宜分清楚，一处自有一处虛实，处处总此一虛实，周身节节貫串，无令絲毫間断耳。

十三勢歌訣

十三势势莫輕視，命意源头在腰隙。变轉虛实須留意，

气遍身躯不少滞。静中触动动犹静，因敌变化示神奇。势势存心揆用意，得来不覺費功夫。刻刻留心在腰間，腹內松淨气騰然。尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂头悬。仔細留心向推求，屈伸开合听自由。入門引路須口授，功夫无息法自修。若言体用何为准，意气君来骨肉臣。想推用意終何在，益寿延年不老春。歌兮歌兮百四十，字字眞切义无遺。若不向此推求去，枉費功夫貽叹惜。

十三势行功心解

以心行气，务令沉着，乃能收斂入骨。以气运身，务令順遂，乃能便利从心。精神能提得起，則无迟重之虞，所謂頂头悬也。意气須换得灵，乃有圓活之趣，所謂变动虛实也。发劲須沉着松淨，专主一方。立身須中正安舒，支撑八面。行气如九曲珠，无微不到。运劲如百炼鋼，何坚不摧！形如搏兎之鵠，神如捕鼠之貓。静如山岳，动若江河。蓄劲如开弓，发劲如放箭。曲中求直，蓄而后发。力由脊发，步隨身换。收即是放，斷而復連。往复須有折迭，进退須有轉换。极柔軟然后极坚硬，能呼吸然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为纛。先求开展，后求紧湊，乃可臻于縝密矣。

又曰：先在心，后在身，腹松，气斂入骨。神舒体静，刻刻在心。切記一动无有不动，一静无有不静。牽动往来气貼背，斂入脊骨。內固精神，外示安逸。迈步如貓行，运劲如抽絲。全身意在精神，不在气，在气則滞。有气者无力，

无气者純刚。气如車輪，腰如車軸。

打 手 歌

掤攌挤按須认眞，上下相随人难进。任他巨力来打我。牵动四两拨千斤。引进落空合即出，沾連粘随不丢頂。

又曰：彼不动，己不动，彼微动，己先动。劲似松非松，将展未展。劲断意不断。